GARMIN

fēnix™ 2

Manual do Utilizador

Março 2014 190-01730-34_0A Impresso em Taiwan

Todos os direitos reservados. Ao abrigo das leis de direitos de autor, este manual não pode ser copiado, parcial ou integralmente, sem autorização por escrito da Garmin. A Garmin reserva-se o direito de alterar ou melhorar os seus produtos e de efectuar alterações no conteúdo deste manual, não sendo obrigada a notificar quaisquer indivíduos ou organizações das mesmas. Visite www.garmin.com para obter as actualizações mais recentes, assim como informações adicionais sobre a utilização deste produto.

Garmin®, o logótipo Garmin, Auto Lap®, Auto Pause®, TracBack® e Virtual Partner® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos EUA e noutros países. ANT+™, BaseCamp™, chirp™, fēnix™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, tempe™, Vector™ e VIRB™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas comerciais não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas, são propriedade do The Cooper Institute. Firstbeat® e Analyzed by Firstbeat são marcas comerciais registadas ou não registadas da Firstbeat Technologies Ltd. A marca e os logótipos com a palavra Bluetooth® são detidos pela Bluetooth SIG, Inc., e a respetiva utilização pela Garmin é feita sob licença. Mac® é uma marca comercial da Apple Inc. Windows® é uma marca comercial registada da Microsoft Corporation nos Estados Unidos e noutros países. Outras marcas comerciais e nomes de marcas são detidos pelos respetivos proprietários.

Este produto possui certificação ANT+™+. Visite www.thisisant.com/directory para obter uma lista de produtos e de aplicações compatíveis.

Índice

Introdução 1
Carregar o dispositivo 1
Teclas 1
Bloquear as teclas 1
Visualizar as páginas de dados 1
Iniciar uma atividade 1
Parar uma atividade 1
Assistência e atualizações 2
Configurar Garmin Express 2
Pontos de passagem, rotas e trajetos 2
Pontos de passagem 2
Criar um ponto de passagem 2
Navegar para um ponto de passagem 2
Encontrar um ponto de passagem pelo nome 2
Mudar a área de pesquisa 2
Editar um ponto de passagem 2
Aumentar a precisão da localização de um ponto de passagem 2
Projetar um ponto de passagem 2
Eliminar um ponto de passagem 2
Eliminar todos os pontos de passagem 2
Rotas 2
Criar uma rota 2
Editar o nome de uma rota 2
Editar uma rota 3
Visualizar uma rota no mapa 3
Eliminar uma rota 3
Inverter uma rota 3
Trajetos 3
Guardar um trajeto 3
Criar um trajeto a partir de uma atividade guardada 3
Visualizar detalhes do trajeto 3
Eliminar um trajeto 3
Enviar e receber dados sem fios 3
Garmin Aventuras 3
Navegação 3
Navegar para um destino 3
Navegar com o Avistar e Seguir 4
Bússola 4
Navegar com a bússola 4
Mapa 4
Percorrer e fazer zoom do mapa 4
Navegar para o seu ponto de partida 4
Altímetro e barómetro 4
Marcar e iniciar a navegação para uma localização de Homem-ao-Mar 4
Geocaches 4
Transferir geocaches 4
Navegar para uma geocache 4
Registar tentativa 4
chirp™ 5
Encontrar uma geocache com um dispositivo chirp 5
Atividades 5
Esquiar 5
Praticar esqui ou snowboard de descida livre 5
Ver as suas corridas de esqui 5
Pedestrianismo 5
Fazer uma caminhada 5
Corrida 5
Dar uma corrida 5
Andar de bicicleta 5
Fazer uma viagem 5
Natação 6
Iniciar sessão de natação 6
Praticar natação de longa distância 6
Terminologia de natação 6
Multidesportos 6
Iniciar uma atividade multidesporto 6
Editar uma atividade multidesporto 6
Exercícios 6
Seguir um exercício pela Web 6
Iniciar um exercício 7
Atividades em interiores 7
Iniciar uma atividade no interior 7
Usar o historial 7
Treino 7
Garmin Connect 7
Configurar o perfil do utilizador 7
Objetivos de condição física 7
Acerca das zonas de ritmo cardíaco 8
Acerca de atletas experimentados 8
Dinâmica de corrida 8
Treinar com dinâmica de corrida 8
Dados e indicadores da dinâmica de corrida 8
Dicas para dados de dinâmica de corrida em falta 9
Acerca das estimativas de VO2 máximo 9
Obter a sua estimativa de VO2 máximo 9
Classificações padrão de VO2 máximo 9
Assistente de recuperação 10
Ativar o Assistente de recuperação 10
Ver o seu tempo de recuperação 10
Acerca do Training Effect 10
Visualizar os tempos de corrida previstos 10
Utilizar o Virtual Partner® 10
Aplicações 11
Relógio 11
Definir o alarme 11
Alterar o som do despertador 11
Iniciar o cronómetro de contagem decrescente 11
Utilizar o cronómetro 11
Adicionar um fuso horário personalizado 11
Editar um fuso horário personalizado 11
Calcular as dimensões de uma área 11
Ver os almanaques 11
Controlo remoto VIRB 11
Controlar uma câmara de ação VIRB 11
Personalizar o seu dispositivo 11
Definições de atividade 11
Personalizar as páginas de dados 12
Alertas 12
Utilizar a funcionalidade Auto Pause 13
Auto Lap® 13
UltraTrac 13
Velocidade e distância 3D 13
Definições de sensores 13
Definições da bússola 14
Definições do altímetro 14
Funcionalidades que exigem uma ligação por Bluetooth® 14
Emparelhar o seu smartphone com o seu dispositivo fēnix 2 14
Definições gerais 15
Definições do ecrã 15
Definições da hora 15
Alterar as unidades de medida 15
Definições do sistema 15
Personalizar atalhos 15
Definições do mapa 15

Definições do formato da posição 15
Personalizar o menu principal 15
Repor as definições de fábrica no dispositivo 15
Sensores ANT+ 16
Emparelhar os sensores ANT+ 16
tempe 16
Colocar o monitor de ritmo cardíaco 16
Sugestões no caso de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco 16
Podómetro 17
Definir o modo podómetro 17
Calibração do podómetro 17
Utilizar um sensor de cadência de bicicleta opcional 17
Informação sobre o dispositivo 17
Ver informações do dispositivo 17
Cuidados a ter com o dispositivo 17
Limpar o dispositivo 17
Especificações 17
Informações acerca da bateria 18
Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco 18
Especificações do HRM-Run 18
Baterias substituíveis pelo utilizador 18
Substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco 18
Gestão de dados 18
Tipos de ficheiros 18
Desligar o cabo USB 18
Eliminar ficheiros 18
Resolução de problemas 18
Restaurar o seu dispositivo 18
Maximizar a vida útil da bateria 19
Obter mais informações 19
Anexo 19
Campos de dados 19
Acordo de Licenciamento do Software 21
Índice Remissivo 22

Introdução

⚠ AVISO

Consulte no guia *Informações importantes de segurança e do produto*, na embalagem, os avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar qualquer programa de exercícios.

Carregar o dispositivo

NOTA

Para evitar corrosão, seque cuidadosamente os contactos e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador.

O dispositivo é alimentado por uma bateria de iões de lítio integrada, que pode carregar através de uma tomada de parede comum ou de uma porta USB do seu computador.

1. Ligue a extremidade USB do cabo ao adaptador AC ou a uma porta USB do seu computador.
2. Ligue o adaptador AC a uma tomada de parede comum.
3. Alinhe o lado esquerdo do suporte de carregamento ① com a ranhura no lado direito do dispositivo.

4. Alinhe o lado articulável do carregador ② com os contactos da parte posterior do dispositivo.

   Quando ligar o dispositivo a uma fonte de alimentação, este liga-se.
5. Carregue completamente o dispositivo.

Teclas

①	**LIGHT**	Selecione para ligar ou desligar a retroiluminação. Mantenha premido para ligar e desligar o dispositivo ou para bloquear as teclas.
②	**START** **STOP**	Selecione para iniciar e parar a atividade. Selecione para escolher uma opção no menu.
③	**BACK** **LAP**	Selecione para regressar à página anterior. Selecione para registar uma volta ou um descanso durante uma atividade.
④	**DOWN**	Selecione para percorrer as páginas de dados, opções, mensagens e definições. Selecione para ler uma mensagem ou notificação longa. Mantenha premido para marcar um ponto de passagem.
⑤	**UP** **MENU**	Selecione para percorrer as páginas de dados, opções, mensagens e definições. Selecione para ignorar uma mensagem ou notificação curta. Mantenha premido para ver o menu principal.

Bloquear as teclas

Pode bloquear as teclas para prevenir que estas sejam premidas inadvertidamente.

1. Selecione a página de dados que pretende visualizar enquanto as teclas estão bloqueadas.
2. Prima **LIGHT** durante dois segundos e selecione **Bloquear** para bloquear as teclas.
3. Mantenha **LIGHT** premido durante dois segundos para desbloquear as teclas.

Visualizar as páginas de dados

As páginas de dados personalizáveis permitem-lhe aceder rapidamente a dados em tempo real de sensores internos e ligados. Quando inicia uma atividade, são apresentadas páginas de dados adicionais.

Na página de hora do dia ou em qualquer página de dados, selecione **UP** ou **DOWN** para percorrer as páginas de dados.

Iniciar uma atividade

Ao iniciar uma atividade que requer GPS, este liga-se automaticamente. Quando para a atividade, o GPS desliga-se e o dispositivo regressa ao modo de baixo consumo de energia.

1. Selecione **START**.
2. Selecione uma atividade.
3. Se necessário, siga as instruções no ecrã para introduzir informações adicionais.
4. Se necessário, espere até que o dispositivo ligue aos seus sensores ANT+™.
5. Se a atividade precisar de GPS, saia para a rua e aguarde até que o dispositivo localize satélites.
6. Selecione **START** para iniciar o cronómetro.

   NOTA: o dispositivo não regista os seus dados de atividade até iniciar o cronómetro.

Parar uma atividade

NOTA: algumas opções não estão disponíveis para algumas atividades.

1. Selecione **STOP**.
2. Selecione uma opção:
   - Para repor a sua atividade, selecione **Repor**.

     Isto repõe o cronómetro e limpa todos os dados registados desde que iniciou a atividade.
   - Para registar uma volta, selecione **Volta**.
   - Para efetuar o caminho de volta até ao ponto de partida da atividade, selecionando **TracBack**.
   - Para retomar a sua atividade, selecione **Retomar**.
   - Para guardar a atividade e voltar para o modo de baixo consumo de energia, selecione **Guardar**.
   - Para eliminar a atividade e voltar ao modo de baixo consumo de energia, selecione **Abandonar**.
   - Para suspender a sua atividade e retomá-la mais tarde, selecione **Retomar mais tarde**.

Assistência e atualizações

O Garmin Express™ proporciona acesso facilitado a estes serviços para dispositivos Garmin®. Alguns serviços poderão não estar disponíveis para o seu dispositivo.

- Registo do produto
- Manuais dos produtos
- Atualizações de software
- Atualizações de mapas
- Veículos, vozes e outros extras

Configurar Garmin Express

1. Ligue o dispositivo ao computador utilizando um cabo USB.
2. Visite www.garmin.com/express.
3. Siga as instruções no ecrã.

Pontos de passagem, rotas e trajetos

Pontos de passagem

Os pontos de passagem são posições que pode registar e guardar no dispositivo.

Criar um ponto de passagem

Pode guardar a sua posição atual como um ponto de passagem.

1. Premir **DOWN**.
2. Selecione uma opção:
   - Para gravar um ponto de passagem sem alterações, selecione **Guardar**.
   - Para efetuar alterações ao ponto de passagem, selecione **Editar**, efetue alterações ao ponto de passagem e selecione **Guardar**.

Navegar para um ponto de passagem

1. Selecione **START** > **Navegar** > **Pontos de passagem**.
2. Selecione um ponto de passagem.

Encontrar um ponto de passagem pelo nome

1. Selecione **START** > **Navegar** > **Pontos de passagem** > **Procurar por nome**.
2. Selecione **UP**, **DOWN** e **START** para introduzir o nome do ponto de passagem, ou parte dele.
3. Selecione **Concluído**.
4. Selecione o ponto de passagem.

Mudar a área de pesquisa

1. Selecione **START** > **Navegar** > **Pontos de passagem** > **Procurar nas proximidades**.
2. Selecione uma opção:
   - Para procurar um ponto de passagem próximo, selecione **Pontos de passagem**.
   - Para procurar uma cidade próxima, selecione **Cidades**.
   - Para procurar perto da sua posição atual, selecione **Localização atual**.

Editar um ponto de passagem

Antes de editar um ponto de passagem, terá de criar um ponto de passagem.

1. Mantenha premido **MENU**.
2. Selecione **Dados do utilizador** > **Pontos de passagem**.
3. Selecione um ponto de passagem.
4. Selecione **Editar**.
5. Selecione um item para editar, como o nome.
6. Selecione **UP**, **DOWN** e **START** para introduzir carateres.
7. Selecione **Concluído**.

Aumentar a precisão da localização de um ponto de passagem

Pode refinar a posição de um ponto de passagem para obter mais precisão. Com a utilização da média, o dispositivo faz várias leituras na mesma posição e utiliza o valor médio para proporcionar mais precisão.

1. Mantenha premido **MENU**.
2. Selecione **Dados do utilizador** > **Pontos de passagem**.
3. Selecione um ponto de passagem.
4. Selecione **Posição média**.
5. Ir para a localização do ponto de passagem.
6. Selecione **Começar**.
7. Siga as instruções no ecrã.
8. Quando o nível de confiança chegar a 100%, selecione **Guardar**.

Para obter melhores resultados, recolha entre quatro a oito amostras do ponto de passagem, esperando pelo menos 90 minutos entre cada recolha de amostra.

Projetar um ponto de passagem

Pode criar uma nova localização projetando a distância e o rumo da sua posição atual para uma nova localização.

1. Mantenha premido **MENU**.
2. Selecione **Ferramentas** > **Projetar ponto de passagem**.
3. Siga as instruções no ecrã.

O ponto de passagem projetado é gravado com um nome predefinido.

Eliminar um ponto de passagem

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Dados do utilizador** > **Pontos de passagem**.
3. Selecione um ponto de passagem.
4. Selecione **Eliminar** > **Sim**.

Eliminar todos os pontos de passagem

1. Mantenha premido **MENU**.
2. Selecione **Configuração** > **Sistema** > **Repor** > **Todos os pontos de passagem**.

Rotas

Uma rota é uma sequência de pontos de passagem ou localizações que o conduzem ao seu destino final.

Criar uma rota

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Dados do utilizador** > **Rotas** > **Criar novo**.
3. Selecione **Primeiro ponto**.
4. Selecione uma categoria.
5. Selecione o primeiro ponto da rota.
6. Selecione **Próximo ponto**.
7. Repita os passos 4–6 até a rota ficar concluída.
8. Selecione **Concluído** para gravar a rota.

Editar o nome de uma rota

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Dados do utilizador** > **Rotas**.
3. Selecione uma rota.
4. Selecione **Novo nome**.
5. Selecione **UP**, **DOWN** e **START** para introduzir os carateres.
6. Selecione **Concluído**.

Editar uma rota

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Dados do utilizador** > **Rotas**.
3. Selecione uma rota.
4. Selecione **Editar**.
5. Selecione um ponto.
6. Selecione uma opção:
   - Para ver o ponto no mapa, selecione **Mapa**.
   - Para alterar a ordem do ponto na rota, selecione **Subir** ou **Descer**.
   - Para inserir um ponto adicional na rota, selecione **Inserir**.
     O ponto adicional é inserido antes do ponto que está a editar.
   - Para adicionar um ponto ao final do percurso, selecione **Próximo ponto**.
   - Para retirar o ponto da rota, selecione **Retirar**.

Visualizar uma rota no mapa

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Dados do utilizador** > **Rotas**.
3. Selecione uma rota.
4. Selecione **Ver mapa**.

Eliminar uma rota

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Dados do utilizador** > **Rotas**.
3. Selecione uma rota.
4. Selecione **Eliminar** > **Sim**.

Inverter uma rota

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Dados do utilizador** > **Rotas**.
3. Selecione uma rota.
4. Selecione **Inverter**.

Trajetos

Um trajeto corresponde a um registo do seu caminho. O registo de trajetos contém informações acerca dos pontos ao longo do caminho gravado, incluindo a hora, a localização e a elevação de cada ponto.

O dispositivo regista um trajeto automaticamente durante qualquer atividade que utilize GPS. Quando guardar uma atividade que utiliza GPS, o dispositivo guarda o trajeto como parte da atividade.

Guardar um trajeto

1. Depois de concluir uma atividade que usa GPS, selecione **STOP** > **Guardar**.
2. Crie um trajeto a partir da atividade guardada (Criar um trajeto a partir de uma atividade guardada).

Criar um trajeto a partir de uma atividade guardada

Cria um trajeto a partir de uma atividade guardada. Tal permite-lhe partilhar o seu trajeto sem fios com outros dispositivos Garmin compatíveis.

1. Mantenha premido **MENU**.
2. Selecione **Historial** > **Atividades**.
3. Selecione uma atividade.
4. Selecione **Guardar como trajeto**.

Visualizar detalhes do trajeto

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Dados do utilizador** > **Trajetos**.
3. Selecione um trajeto.
4. Selecione **Ver mapa**.
   O início e o fim do trajeto são marcados por bandeiras.
5. Selecione **BACK** > **Detalhes**.
6. Selecione **UP** e **DOWN** para ver informações do trajeto.

Eliminar um trajeto

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Dados do utilizador** > **Trajetos**.
3. Selecione um trajeto.
4. Selecione **Eliminar** > **Sim**.

Enviar e receber dados sem fios

Antes de poder partilhar dados sem fios, tem de estar a pelo menos 3 m (10 pés) de um dispositivo Garmin compatível.

O seu dispositivo pode enviar ou receber dados se estiver ligado a outro dispositivo compatível. Pode partilhar pontos de passagem, geocaches, rotas e trajetos.

1. Mantenha premido **MENU**.
2. Selecione **Dados do utilizador** > **Partilhar dados** > **Unidade para unidade**.
3. Selecione **Enviar** ou **Receber**.
4. Siga as instruções no ecrã.

Garmin Aventuras

Pode criar aventuras para partilhar as suas viagens com a família, amigos e com a comunidade Garmin. Agrupe itens relacionados juntos como uma aventura. Por exemplo, pode criar uma aventura a partir da sua viagem de passeio mais recente. A aventura pode conter o registo de trajetos, fotografias da viagem e geocaches que encontrou. Pode utilizar o BaseCamp™ para criar e gerir as suas aventuras. Para obter mais informações, visite http://adventures.garmin.com.

Navegação

Pode navegar para uma rota, trajeto, ponto de passagem, geocache ou para qualquer posição gravada no dispositivo. Pode utilizar o mapa ou a bússola para navegar para o seu destino.

Navegar para um destino

Pode navegar para pontos de passagem, trajetos, rotas, geocaches, pontos de interesse e coordenadas de GPS. Pode também navegar, utilizando o TracBack® ou o Avistar e Seguir.

1. Selecione **START** > **Navegar**.
2. Selecione um tipo de destino.
3. Siga as indicações apresentados no ecrã para selecionar um destino.

   O dispositivo apresenta informação sobre o seu próximo ponto de passagem.
4. Selecione **UP** ou **DOWN** para ver páginas de dados de navegação adicionais (Visualizar as páginas de dados).

Navegar com o Avistar e Seguir

Pode apontar o dispositivo para um objeto à distância, como um depósito de água, bloquear a direção e navegar até ao objeto.

1. Selecione **START** > **Navegar** > **Avistar e seguir**.
2. Aponte a marca superior no rebordo para um objeto.
3. Selecione **START** > **Definir percurso**.
4. Navegue usando a bússola (Navegar com a bússola).
5. Selecione **DOWN** para ver o mapa (opcional).

Bússola

Este dispositivo possui uma bússola de 3 eixos com calibração automática. As funcionalidades e o aspeto da bússola mudam dependendo da atividade, se o GPS estiver ativado e se estiver a navegar para um destino. Pode ainda alterar manualmente as definições da bússola (Definições da bússola).

Navegar com a bússola

Pode utilizar a bússola para navegar para o seu próximo ponto de passagem.

1. Durante a navegação, selecione **DOWN** para ver a página da bússola.

   Os dois traços de marcação na extremidade do ecrã funcionam como um ponteiro de rumo, que indica a direção para o seu próximo ponto de passagem.
2. Aponte a marca pintada acima do ecrã do dispositivo na direção para a qual está virado.

   A marca pintada indica a sua direção, ou a direção da sua viagem.
3. Oriente-se de forma a que o ponteiro de rumo fique alinhado com a marca pintada no dispositivo.
4. Viaje nessa direção até chegar ao seu destino.

Mapa

▲ representa a sua localização no mapa. À medida que viaja, o ícone move-se e deixa um registo do trajeto (rasto). Os nomes e os símbolos do ponto de passagem são apresentados no mapa. Ao navegar para um destino, a sua rota é marcada por uma linha no mapa.

- Navegação no mapa (Percorrer e fazer zoom do mapa)
- Definições do mapa (Definições do mapa)

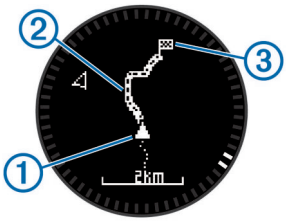
Percorrer e fazer zoom do mapa

1. Durante a navegação, selecione **UP** para ver o mapa.
2. Mantenha premido **MENU**.
3. Selecione **Deslocação/Zoom**.
4. Selecione uma opção:
   - Para alternar entre percorrer para cima e para baixo, percorrer para a esquerda e para a direita, ou fazer zoom, selecione **START**.
   - Para percorrer ou fazer zoom do mapa, selecione **UP** e **DOWN**.
   - Para sair, selecione **BACK**.

Navegar para o seu ponto de partida

Pode navegar de volta ao ponto de partida do seu trajeto ou atividade pelo caminho percorrido. Esta função só está disponível para atividades que utilizem GPS.

Durante a atividade, selecione **STOP** > **TracBack**.



A sua posição atual ①, o trajeto a seguir ② e o ponto de fim ③ são apresentados no mapa.

Altímetro e barómetro

O dispositivo contém um altímetro e um barómetro internos. O dispositivo recolhe dados de altímetro e barómetro continuamente, mesmo em modo de baixo consumo de energia. O altímetro apresenta a sua elevação aproximada, com base nas alterações de pressão. O barómetro apresenta dados de pressão ambiente, com base na elevação fixa onde o altímetro foi mais recentemente calibrado (Definições do altímetro).

Marcar e iniciar a navegação para uma localização de Homem-ao-Mar

Pode guardar uma localização de Homem-ao-Mar (MOB) e começar automaticamente a navegar de volta para essa localização.

Dica: pode personalizar a função de premir da tecla **DOWN** para aceder rapidamente à função MOB (Personalizar atalhos).

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Ferramentas** > **MOB**.

Geocaches

Uma geocache é como um tesouro escondido. Geocaching é a prática de caçar estes tesouros escondidos utilizando as coordenadas de GPS publicadas online por quem escondeu a geocache.

Transferir geocaches

1. Ligue o dispositivo ao computador utilizando um cabo USB.
2. Visite www.garmin.com/geocaching.
3. Se necessário, crie uma conta.
4. Inicie sessão.
5. Siga as instruções apresentadas no ecrã para encontrar e transferir geocaches para o seu dispositivo.

Navegar para uma geocache

Antes de poder navegar para uma geocache, tem de transferir uma geocache para o dispositivo. Para obter mais informações, visite www.garmin.com/geocaching.

Navegar para uma geocache é semelhante a navegar para qualquer outra localização (Navegar para um destino).

Registar tentativa

Depois de tentar encontrar uma geocache, pode registar os seus resultados.

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Dados do utilizador** > **Geocaches** > **Tentativa de Registo**.
3. Selecione **Encontrados**, **Não encontrou**, ou **Não tentado**.
4. Selecione uma opção:
   - Para iniciar a navegação para a geocache mais perto de si, selecione **Encontrar próximo**.

- Para terminar o registo, selecione **Concluído**.

chirp™

Um chirp é um pequeno acessório Garmin que é programado e deixado numa geocache. Pode utilizar o seu dispositivo para encontrar um chirp numa geocache. Para obter mais informações sobre o chirp, consulte o *chirp Manual do utilizador* em www.garmin.com.

Encontrar uma geocache com um dispositivo chirp

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Configuração** > **Sensores** > **chirp**.
3. Selecione **START** > **Navegar** > **Geocaches**.
4. Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
5. Selecione uma geocache e selecione **chirp** para apresentar chirp detalhes durante a navegação.
6. Selecione **Ir** e navegue para a geocache (Navegar para um destino).

   Quando estiver a uma distância de 10 m (33 pés) da geocache que contém um dispositivo chirp, é apresentada uma mensagem.

Atividades

O seu dispositivo pode ser utilizado para uma variedade de atividades ao ar livre, atléticas e de fitness. Quando inicia uma atividade, o dispositivo apresenta e regista os dados do sensor sobre a sua atividade. Pode guardar atividades e partilhá-las com a comunidade Garmin Connect™.

O dispositivo funciona de forma diferente, dependendo da sua atividade. Por exemplo, as páginas de dados, os dados registados e as opções do menu poderão ser apresentadas de forma diferente, com base na sua atividade.

Esquiar

Praticar esqui ou snowboard de descida livre

Antes de ir esquiar ou praticar snowboard, deve carregar completamente o dispositivo (Carregar o dispositivo).

1. Selecione **START** > **Ski-Board**.
2. Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
3. Selecione **START** para iniciar o cronómetro.

   O historial só é registado com o cronómetro em funcionamento.
4. Inicie a atividade.

   A funcionalidade de pista automática está ligada por predefinição. Esta funcionalidade grava automaticamente novas pistas de esqui com base nos seus movimentos.

   A funcionalidade Auto Pause® está ativada por predefinição (Utilizar a funcionalidade Auto Pause). O cronómetro suspende a contagem automaticamente quando para o movimento descendente e quando embarca no teleférico.
5. Se necessário, inicie o movimento descendente para reiniciar o cronómetro.
6. Depois de concluir a atividade, selecione **STOP** > **Guardar**.

Ver as suas corridas de esqui

O seu dispositivo regista os detalhes de cada corrida de esqui ou snowboard. Pode consultar os detalhes da corrida a partir do ecrã em pausa ou durante o funcionamento do cronómetro.

1. Inicie uma atividade de esqui ou snowboard.
2. Mantenha premido o botão **MENU**.
3. Selecione **Ver corridas**.
4. Selecione **UP** e **DOWN** para consultar os detalhes da última corrida, da corrida atual e do total de corridas.

   Os ecrãs da corrida incluem a hora, a distância percorrida, a velocidade máxima, a velocidade média e a descida total.

Pedestrianismo

Fazer uma caminhada

Antes de fazer uma caminhada, deve carregar completamente o dispositivo (Carregar o dispositivo).

1. Selecione **START** > **Caminhada**.
2. Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
3. Comece a caminhada.

   O dispositivo regista o trajeto enquanto caminha.
4. Quando quiser fazer uma pausa ou interromper o registo do trajeto por parte do dispositivo, selecione **STOP** > **Retomar mais tarde**.

   O dispositivo guarda o estado da sua caminhada e entra no modo de baixo consumo de energia.
5. Selecione **START** > **Retomar** para retomar a caminhada.
6. Depois de concluir a sua caminhada, selecione **STOP** > **Guardar**.

Corrida

Dar uma corrida

Antes de fazer uma corrida, deve carregar completamente o dispositivo (Carregar o dispositivo). Antes de utilizar um sensor ANT+ na sua corrida, tem de o emparelhar com o seu dispositivo (Emparelhar os sensores ANT+).

1. Coloque os seus sensores ANT+, como um podómetro ou monitor de ritmo cardíaco (opcional).
2. Selecione **START** > **Corrida**.
3. Selecione uma opção:
   - Para utilizar sensores ANT+ emparelhados, espere que o dispositivo se ligue aos sensores.
   - Para continuar sem procurar sensores ANT+ selecione **Saltar**.
4. Saia para a rua e aguarde até o dispositivo localizar satélites.

   É apresentado o ecrã do cronómetro.

5. Selecione **START** para iniciar o cronómetro.
6. Faça uma corrida.
7. Selecione **LAP** para registar as voltas (opcional).
8. Selecione **UP** e **DOWN** para ver páginas de dados adicionais (opcional).
9. Quando terminar a corrida, selecione **STOP** > **Guardar** para guardar a corrida.

   Aparece um resumo.

Andar de bicicleta

Fazer uma viagem

Antes de fazer uma viagem, deve carregar completamente o dispositivo (Carregar o dispositivo). Antes de utilizar um sensor ANT+ para a sua viagem, tem de o emparelhar com o seu dispositivo (Emparelhar os sensores ANT+).

1. Coloque os seus sensores ANT+, como um monitor de ritmo cardíaco (opcional).
2. Selecione **START** > **Bicicleta**.
3. Selecione uma opção:
   - Para utilizar sensores ANT+ emparelhados, espere que o dispositivo se ligue aos sensores.
   - Para continuar sem procurar sensores ANT+ selecione **Saltar**.
4. Saia para a rua e aguarde até o dispositivo localizar satélites.
5. Selecione **START** para iniciar o cronómetro.

   O historial só é registado com o cronómetro em funcionamento.
6. Comece a pedalar.
7. Selecione **UP** e **DOWN** para ver páginas de dados adicionais (opcional).
8. Quando terminar a viagem, selecione **STOP** > **Guardar**.

Natação

NOTA

O dispositivo está preparado para natação à superfície. A prática de mergulho com o dispositivo pode danificar o produto e invalida a garantia.

NOTA: o dispositivo não é capaz de registar dados de ritmo cardíaco durante a prática de natação.

Iniciar sessão de natação

Antes de nadar, deve carregar completamente o dispositivo (Carregar o dispositivo).

1. Selecione **START** > **Natação** > **Piscina**.
2. Selecione o tamanho da piscina ou introduza um tamanho personalizado.
3. Selecione **START** para iniciar o cronómetro.

   O historial só é registado com o cronómetro em funcionamento.
4. Inicie a natação.

   O dispositivo regista automaticamente os intervalos e extensões de natação.
5. Selecione **UP** e **DOWN** para ver páginas de dados adicionais (opcional).
6. Ao descansar, selecione **LAP** para parar o cronómetro.
7. Selecione **LAP** para reiniciar o cronómetro.
8. Depois de concluir a sua sessão de natação, selecione **STOP** > **Guardar**.

Praticar natação de longa distância

Antes de ir nadar, deve carregar completamente o dispositivo (Carregar o dispositivo).

1. Selecione **START** > **Natação** > **Água aberta**.
2. Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
3. Selecione **START** para iniciar o cronómetro.

   O historial só é registado com o cronómetro em funcionamento.
4. Comece a nadar.
5. Selecione **LAP** para guardar um intervalo (opcional).
6. Selecione **UP** e **DOWN** para ver páginas de dados adicionais (opcional).
7. Quando terminar de nadar, selecione **STOP** > **Guardar**.

Terminologia de natação

Extensão: percorrer o comprimento total da piscina uma vez.

Intervalo: uma ou mais extensões. Um novo intervalo começa depois de descansar.

Braçada: uma braçada é contada sempre que o braço em que o dispositivo está colocado completa um ciclo completo.

Swolf: a sua pontuação swolf é a soma do tempo necessário para uma extensão e do número de braçadas para essa extensão. Por exemplo, 30 segundos mais 15 braçadas correspondem a uma pontuação swolf de 45. Swolf é a medida da eficiência de natação e, tal como no golfe, as melhores pontuações são as mais baixas.

Multidesportos

Os atletas de triatlo, biatlo e outros multidesportos podem beneficiar da atividade multidesportos. Durante uma atividade multidesportos, pode alternar entre atividades e continuar a ver o seu tempo e distância totais. Por exemplo, pode alternar entre andar de bicicleta e correr e ver o tempo e distância totais para a bicicleta e a corrida durante o exercício.

Pode personalizar uma atividade multidesportos ou utilizar a atividade multidesportos predefinida para um triatlo padrão.

Iniciar uma atividade multidesporto

1. Selecione **START** > **Multidesportos** > **START**.
2. Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
3. Selecione **START** para iniciar o cronómetro.

   O historial só é registado com o cronómetro em funcionamento.
4. Inicie a sua primeira atividade.
5. Selecione **LAP** para mudar para a atividade seguinte.

   Se as transições estiverem ativadas, o tempo de transição é registado separadamente dos tempos de atividade.
6. Se necessário, selecione **LAP** para iniciar a atividade seguinte.
7. Selecione **UP** e **DOWN** para ver páginas de dados adicionais (opcional).
8. Depois de concluir a última atividade, selecione **STOP** > **Guardar**.

Editar uma atividade multidesporto

1. Selecione **START** > **Multidesportos** > **DOWN**.
2. Selecione uma atividade.
3. Repita o passo 2 até a atividade multidesporto estar concluída.
4. Selecione **Concluído**.
5. Selecione **Sim** para ativar as transições ou **Não** para desativar as transições.

   Se as transições estiverem ativadas, o tempo de transição é gravado separadamente dos tempos da atividade.

Exercícios

Pode criar exercícios personalizados que incluem objetivos para cada passo do exercício e para diferentes distâncias, tempos e calorias. Pode criar exercícios utilizando o Garmin Connect, ou selecionar um plano de treinos com exercícios incluídos em Garmin Connect, e transferi-los para o seu dispositivo.

Também pode programar exercícios usando o Garmin Connect. Pode planear exercícios com antecedência e guardá-los no dispositivo.

Seguir um exercício pela Web

Antes de poder transferir um exercício de Garmin Connect, tem de ter uma conta Garmin Connect (Garmin Connect).

1. Ligue o dispositivo ao computador.
2. Visite www.garminconnect.com/workouts.

3. Crie e guarde um exercício novo.
4. Selecione **Enviar para dispositivo** e siga as instruções no ecrã.
5. Desligue o dispositivo.

Iniciar um exercício

Antes de iniciar um exercício, tem de transferir um exercício do Garmin Connect.

1. Selecione **START** > **Treino**.
2. Selecione um exercício.
3. Se necessário, selecione um tipo de atividade.
4. Selecione **START**.

Após iniciar um exercício, o dispositivo apresenta cada etapa do exercício, o objetivo (opcional) e os dados de exercícios atuais.

Atividades em interiores

O dispositivo fēnix 2 pode ser utilizado para treino em interiores, tais como corrida numa pista coberta ou utilização de uma bicicleta fixa.

O GPS é desativado para atividades em interiores. Ao correr com o GPS desligado, a velocidade, a distância e a cadência são calculadas através do acelerómetro do dispositivo. O acelerómetro calibra-se automaticamente. A precisão dos dados sobre velocidade, distância e cadência melhora depois de efetuar algumas corridas no exterior com o GPS.

Iniciar uma atividade no interior

1. Selecione **START** > **Em interior**.
2. Selecione uma atividade.
3. Aguarde até que o dispositivo ligue aos seus ANT+ sensores.
4. Selecione **START** para iniciar o cronómetro.

   O historial só é registado com o cronómetro em funcionamento.
5. Inicie a sua atividade.

Usar o historial

O historial contém atividades anteriores que guardou no seu dispositivo.

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Historial**.
3. Desloque para cima ou para baixo para visualizar as suas atividades guardadas.
4. Selecione uma atividade.
5. Selecione uma opção:
   - Para navegar no caminho que percorreu na atividade, selecione **Ir**.
   - Para ver informações adicionais sobre a atividade, selecione **Detalhes**.
   - Para ver a atividade no mapa, selecione **Ver mapa**.
   - Para navegar no sentido inverso ao caminho que percorreu na atividade, selecione **TracBack**.
   - Para guardar a atividade como um trajeto para navegação, selecione **Guardar como trajeto** (Criar um trajeto a partir de uma atividade guardada).
   - Para eliminar a atividade selecionada, selecione **Eliminar**.

Treino

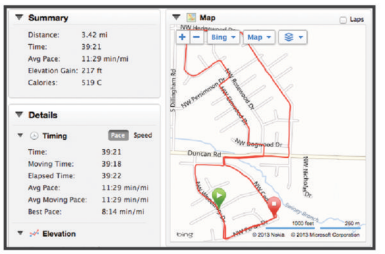
Garmin Connect

Pode ligar-se aos seus amigos no Garmin Connect. O Garmin Connect oferece-lhe as ferramentas para monitorizar, analisar, partilhar e incentivar as atividades dos seus amigos. Registe os eventos do seu estilo de vida ativo, incluindo corridas, passeios, viagens de bicicleta, natação, caminhadas, triatlos e muito mais. Para se registar com uma conta gratuita, aceda a www.garminconnect.com/start.

Guardar as suas atividades: depois de concluir e guardar atividades com o seu dispositivo, pode carregar essa mesma atividade para o Garmin Connect e mantê-la o tempo que desejar.

Analisar os seus dados: pode ver informações mais detalhadas sobre a sua atividade, incluindo o tempo, distância, elevação, ritmo cardíaco, calorias queimadas, cadência, VO2 máximo, dinâmica de corrida, uma vista superior do mapa, ritmo e gráficos de velocidade, e relatórios personalizáveis.

NOTA: alguns dados requerem acessórios opcionais, como um monitor de ritmo cardíaco.



Planeie o seu treino: pode escolher um objetivo para a sua forma física e carregar um dos planos de treino diários.

Partilhe as suas atividades: pode ligar-se a amigos para seguirem as atividades de cada um ou publicar ligações para as suas atividades nas suas redes sociais favoritas.

Configurar o perfil do utilizador

Pode atualizar as suas definições de sexo, ano de nascimento, altura, peso e zona de ritmo cardíaco (Definir as suas zonas de ritmo cardíaco). O dispositivo utiliza essa informação para calcular dados de treino precisos.

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Configuração** > **Perfil do utilizador**.
3. Selecione uma opção.

Objetivos de condição física

A compreensão das suas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a aumentar e a melhorar a sua condição física se respeitar e aplicar estes princípios.

- O seu ritmo cardíaco é uma boa forma de medir a intensidade do exercício.
- O treino em determinadas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a melhorar a capacidade e força cardiovasculares.
- O conhecimento das suas zonas de ritmo cardíaco pode evitar o exercício físico excessivo e diminuir o risco de lesões.

Se sabe qual é o seu ritmo cardíaco máximo, pode utilizar a tabela (Cálculos da zona de ritmo cardíaco) para determinar a melhor zona de ritmo cardíaco para os seus objetivos físicos.

Se o desconhece, use uma das calculadoras disponíveis na Internet. Alguns ginásios e centros de saúde podem disponibilizar um teste que mede o ritmo cardíaco máximo. O ritmo cardíaco máximo padrão é 220 menos a sua idade.

Acerca das zonas de ritmo cardíaco

Muitos atletas utilizam zonas de ritmo cardíaco para medir e aumentar a sua força cardiovascular e melhorar o seu nível de condição física. Uma zona de ritmo cardíaco é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de ritmo cardíaco comummente aceites estão numeradas com uma intensidade crescente de 1 a 5. Geralmente, estas zonas são calculadas com base em percentagens do seu ritmo cardíaco máximo.

Definir as suas zonas de ritmo cardíaco

Antes de o dispositivo poder determinar as suas zonas de ritmo cardíaco, deve configurar o seu perfil do utilizador de fitness (Configurar o perfil do utilizador).

Pode ajustar manualmente as zonas de ritmo cardíaco de acordo com os seus objetivos de condição física.

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Configuração** > **Sensores** > **Ritmo Cardíaco** > **Zonas RC**.
3. Introduza os valores mínimo e máximo do ritmo cardíaco para a zona 5.
4. Introduza o valor mínimo do seu ritmo cardíaco para as zonas 4 a 1.

   O valor máximo do ritmo cardíaco para cada zona baseia-se no valor mínimo do ritmo cardíaco da zona anterior. Por exemplo, se introduzir 167 como valor mínimo do ritmo cardíaco para a zona 5, o dispositivo utiliza 166 como valor máximo para a zona 4.

Cálculos da zona de ritmo cardíaco

Zona	% do ritmo cardíaco máximo	Esforço sentido	Benefícios
1	50–60%	Ritmo fácil e descontraído, respiração ritmada	Nível de iniciação de treino aeróbico, reduz o stress
2	60–70%	Ritmo confortável, respiração um pouco mais profunda, é possível falar	Treino cardiovascular básico, bom ritmo de recuperação
3	70–80%	Ritmo moderado, maior dificuldade em falar	Capacidade aeróbica superior, treino cardiovascular ideal
4	80–90%	Ritmo rápido e um pouco desconfortável, esforço respiratório	Capacidade e limite anaeróbico superior, aumento de velocidade
5	90–100%	Ritmo de sprint, insustentável por um longo período de tempo, respiração dificultada	Resistência anaeróbica e muscular, aumento da potência

Acerca de atletas experimentados

Um atleta experimentado é um indivíduo que realizou actividades de treino intenso durante muitos anos (à excepção de lesões menores) e tem um ritmo cardíaco em repouso de 60 batimentos por minuto (bpm) ou inferior.

Dinâmica de corrida

Pode utilizar o seu dispositivo fēnix 2 compatível emparelhado com o acessórios HRM-Run™ para obter informações em tempo real da corrida. Se o seu dispositivo fēnix 2 já incluía o acessório HRM-Run, os dispositivos já estão emparelhados.

O acessório HRM-Run conta com um acelerómetro no módulo que mede o movimento do tronco para calcular três métricas da corrida: a cadência, a oscilação vertical e o tempo de contacto com o solo.

NOTA: o acessório HRM-Run é compatível com vários produtos de fitness ANT+ e, quando emparelhado, pode apresentar dados sobre o ritmo cardíaco. As funções da dinâmica de corrida só estão disponíveis em determinados dispositivos Garmin.

Cadência: cadência é o número de passos por minuto. Apresenta o total de passos (direita e esquerda combinados).

Oscilação vertical: a oscilação vertical consiste no seu impacto com o solo durante a corrida. Apresenta o movimento vertical do seu tronco, medido em centímetros, para cada passo.

Tempo de contacto com o solo: o tempo de contacto com o solo é a quantidade de tempo em cada passo despendido no solo durante a corrida. É medido em milissegundos.

NOTA: o tempo de contacto com o solo não está disponível durante caminhadas.

Treinar com dinâmica de corrida

Antes de poder ver a dinâmica de corrida, tem de colocar o acessório HRM-Run e emparelhá-lo com o seu dispositivo (Emparelhar os sensores ANT+). Se o seu dispositivo fēnix 2 incluir o acessório HRM-Run, os dispositivos já estão emparelhados.

Quando emparelha um acessório HRM-Run com o seu dispositivo, a página de dados da dinâmica de corrida é visível quando corre.

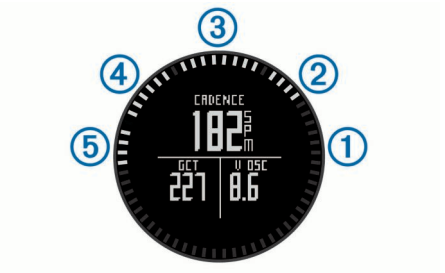
1. Faça uma corrida usando um sensor HRM-Run (Dar uma corrida).
2. Selecione **DOWN** para percorrer a página de dados da dinâmica de corrida e ver as suas métricas.

   A métrica principal é apresentada no primeiro campo da página de dados. A posição do indicador corresponde à métrica principal.
3. Mantenha premido o botão **MENU** e selecione o campo a apresentar como métrica principal (opcional).

Dados e indicadores da dinâmica de corrida

O ecrã da dinâmica de corrida apresenta um indicador para uma métrica principal. Pode ver a cadência, a oscilação vertical ou o tempo de contacto com o solo como a métrica principal. O indicador mostra como os seus dados da dinâmica de corrida se comparam com os dados de outros corredores. As zonas baseiam-se em percentis.

A Garmin recolheu dados de corredores com diferentes níveis de experiência. Os valores dos dados nas zonas quatro e cinco são os habituais para corredores pouco experientes ou mais lentos. Os valores dos dados nas zonas um, dois ou três são os habituais para corredores mais experientes ou mais rápidos. Os corredores menos experientes tendem a exibir tempos de contacto com o solo mais prolongados, uma oscilação vertical mais elevada e uma cadência mais reduzida em comparação com os corredores mais experientes. No entanto, os corredores mais altos têm, em geral, cadências ligeiramente mais lentas e uma oscilação vertical ligeiramente mais elevada. Aceda a www.garmin.com para obter mais informações acerca da dinâmica de corrida. Para obter teorias e interpretações adicionais para os dados da dinâmica de corrida, pode investigar em publicações e websites dedicados à corrida fidedignos.



Zona	Percentil na zona	Intervalo de cadência	Intervalo de oscilação vertical	Intervalo de tempo de contacto com o solo
①	>95	>185 spm	<6,7 cm	<208 ms
②	70-95	174–185 spm	6,7–8,3 cm	208–240 ms
③	30-69	163-173 spm	8,4-10,0 cm	241-272 ms
④	5-29	151-162 spm	10,1-11,8 cm	273-305 ms
⑤	<5	<151 spm	>11,8 cm	<305 ms

Dicas para dados de dinâmica de corrida em falta

Se os dados de dinâmica de corrida não aparecerem, pode experimentar estas dicas.

- Certifique-se de que tem o acessório HRM-Run.

  O acessório HRM-Run tem o ícone na parte frontal do módulo.
- Emparelhe novamente o acessório HRM-Run com o seu fēnix 2, seguindo as instruções.
- Se os dados da dinâmica de corrida forem apresentados a zeros, certifique-se de que está a utilizar o módulo HRM-Run virado para cima.

  NOTA: o tempo de contacto com o solo aparece apenas durante a corrida. Não é possível calculá-lo ao caminhar.

Acerca das estimativas de VO2 máximo

Pode utilizar o seu dispositivo Garmin emparelhado com o monitor de ritmo cardíaco para visualizar o seu VO2 máximo estimado. O VO2 máximo é o volume máximo de oxigénio (em mililitros) que pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu máximo desempenho. Em termos simples, o VO2 máximo é uma indicação de desempenho desportivo e deve aumentar à medida que o seu nível de condição física melhore. As estimativas de VO2 máximo são fornecidas e suportadas pela Firstbeat® Technologies Ltd.

Obter a sua estimativa de VO2 máximo

Antes de poder ver o seu VO2 máximo estimado, tem de emparelhar o seu monitor de ritmo cardíaco com o dispositivo fēnix 2 (Emparelhar os sensores ANT+) e correr durante, no mínimo, 10 minutos. Para obter estimativas mais precisas, conclua a configuração do perfil do utilizador (Configurar o perfil do utilizador) e defina o seu ritmo cardíaco máximo (Definir as suas zonas de ritmo cardíaco).

NOTA: inicialmente as projeções podem parecer imprecisas. O dispositivo requer algumas corridas para saber mais sobre o seu desempenho ao correr.

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **VO2 máximo**.

   O ecrã VO2 máximo mostra o seu VO2 máximo estimado como um número e uma posição no manómetro.

①	Superior
②	Excelente
③	Bom
④	Satisfatório
⑤	Fraco

Os dados e análise de VO2 máximo são fornecidos com a permissão do The Cooper Institute®. Para mais informações, consulte o anexo (Classificações padrão de VO2 máximo) e visite www.CooperInstitute.org.

Classificações padrão de VO2 máximo

Estas tabelas incluem classificações normalizadas para as estimativas de VO2 máximo por idade e sexo.

Homens	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bom	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Satisfatório	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Fraco	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Mulheres	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bom	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1

Mulheres	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Satisfatório	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Fraco	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Reimpressão de dados com a permissão do The Cooper Institute. Para mais informações, visite www.CooperInstitute.org.

Assistente de recuperação

Pode utilizar o seu dispositivo Garmin emparelhado com o monitor de ritmo cardíaco para ver quanto tempo resta até recuperar totalmente e ficar pronto para a próxima sessão de exercício intenso. A função de Assistente de recuperação inclui o tempo de recuperação e a verificação da recuperação. A tecnologia do Assistente de recuperação é fornecida e suportada pela Firstbeat Technologies Ltd.

Verificação da recuperação: a verificação da recuperação fornece uma indicação em tempo real do seu estado de recuperação após os primeiros minutos de uma corrida.

Tempo de recuperação: o tempo de recuperação é apresentado imediatamente após uma corrida. O tempo inicia uma contagem decrescente até chegar a ponto ideal para tentar outra sessão de exercício intenso.

Ativar o Assistente de recuperação

Antes de poder visualizar a função do Assistente de recuperação, tem de colocar o monitor de ritmo cardíaco e emparelhá-lo com o seu dispositivo (Emparelhar os sensores ANT+). Se o seu fēnix 2 incluir um monitor de ritmo cardíaco, os dispositivos já estão emparelhados. Para obter estimativas mais precisas, conclua a configuração do perfil do utilizador (Configurar o perfil do utilizador) e defina o seu ritmo cardíaco máximo (Definir as suas zonas de ritmo cardíaco).

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Assistente de recuperação** > **Ativar**.
3. Faça uma corrida.

   Nos primeiros minutos da sua corrida, é apresentada uma marca de recuperação que apresenta o estado da recuperação em tempo real.
4. Após a corrida, selecione **Guardar**.

   É apresentado o tempo de recuperação. O período máximo é de 4 dias e o período mínimo é de 6 horas.

Ver o seu tempo de recuperação

Antes de poder ver o seu tempo de recuperação, tem de ativar o assistente de recuperação.

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Assistente de recuperação**.

   É apresentado o tempo de recuperação. O período máximo é de 4 dias e o período mínimo é de 6 horas.

Acerca do Training Effect

O Training Effect mede o impacto de uma atividade na sua resistência aeróbica. Os valores do Training Effect vão acumulando durante a atividade. À medida que a atividade decorre, o valor do Training Effect aumenta e diz-lhe de que forma é que a atividade melhorou a sua resistência. O Training Effect é determinado pelo seu perfil do utilizador, ritmo cardíaco e pela duração e intensidade da atividade.

É importante saber que os números do Training Effect (1,0–5,0) podem parecer excecionalmente elevados durante as suas primeiras corridas. São necessárias diversas atividades para que o dispositivo aprenda a sua resistência aeróbica.

Training Effect	Descrição
1,0-1,9	Ajuda a recuperação (atividades curtas). Melhora a resistência com atividades mais prolongadas (mais de 40 minutos).
2,0-2,9	Mantém a sua resistência aeróbica.
3,0-3,9	Melhora a sua resistência aeróbica se utilizado repetidamente como parte do seu programa semanal de treino.
4,0-4,9	Melhora significativamente a sua resistência aeróbica, se repetida 1–2 vezes por semana com o tempo de recuperação adequado.
5,0	Provoca uma sobrecarga temporária que resulta em melhorias significativas. Treine com muito cuidado até atingir este valor. Necessita de mais dias de recuperação.

A tecnologia de Training Effect é fornecida e suportada pela Firstbeat Technologies Ltd. Para obter mais informações, visite www.firstbeattechnologies.com.

Visualizar os tempos de corrida previstos

Antes de poder visualizar os seus tempos de corrida previstos, tem de colocar o monitor de ritmo cardíaco e emparelhá-lo com o seu dispositivo (Emparelhar os sensores ANT+). Se o seu fēnix 2 incluir um monitor de ritmo cardíaco, os dispositivos já estão emparelhados. Para obter estimativas mais precisas, deve concluir a configuração do perfil do utilizador (Configurar o perfil do utilizador) e definir o seu ritmo cardíaco máximo (Definir as suas zonas de ritmo cardíaco)

O seu dispositivo utiliza estimativas de VO2 máximo (Acerca das estimativas de VO2 máximo) e fontes de dados publicadas para fornecer um tempo de corrida com base na sua condição física. Esta projeção pressupõe também que completou o treino adequado para a corrida.

NOTA: inicialmente, as projeções podem parecer imprecisas. O dispositivo requer algumas corridas para saber mais sobre o seu desempenho de corrida.

1. Coloque o seu monitor de ritmo cardíaco e faça uma corrida.
2. Mantenha premido o botão **MENU**.
3. Selecione **VO2 máximo**.
4. Selecione **DOWN** para ver o ecrã de previsão de corrida.

   São apresentados os seus tempos de corrida previstos para distâncias de 5000 m, 10 000 m, meia maratona ou maratona.

Utilizar o Virtual Partner®

O Virtual Partner é uma ferramenta de treino, concebida para ajudá-lo a cumprir os seus objetivos.

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Configuração** > **Atividade**.
3. Selecione uma atividade.

   O Virtual Partner não está disponível para atividades.
4. Selecione **Virtual Partner**.
5. Selecione **Definir ritmo** ou **Definir velocidade**.
6. Inicie a sua atividade.
7. Selecione **UP** ou **DOWN** para se deslocar até ao ecrã Virtual Partner e ver quem está na liderança.

Aplicações

Relógio

Definir o alarme

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Relógio** > **Despertador** > **Adicionar alarme**.
3. Selecione **START**, **UP** e **DOWN** para definir a hora.
4. Selecione **Uma vez**, **Diária** ou **Dias da semana**.

Alterar o som do despertador

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Configuração** > **Geral** > **Tons** > **Despertador**.
3. Selecione **Tom**, **Vibração**, **Tom e vibração** ou **Só mensagem**.

Iniciar o cronómetro de contagem decrescente

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Relógio** > **Cronómetro**.
3. Selecione **START**, **UP** e **DOWN** para definir a hora.
4. Se necessário, selecione **Notificação** e selecione um tipo de notificação.
5. Selecione **Começar**.

Utilizar o cronómetro

1. Mantenha premido o botão **START**.
2. Selecione **Relógio** > **Cronómetro**.
3. Selecione **Começar**.

Adicionar um fuso horário personalizado

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Relógio** > **Alternar zonas** > **Adicionar zona**.
3. Selecione um fuso horário.

A página de dados Outros fusos horários é ativada automaticamente (Páginas de dados).

Editar um fuso horário personalizado

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Relógio** > **Alternar zonas**.
3. Selecione um fuso horário.
4. Selecione uma opção:
   - Para alterar o fuso horário, selecione **Editar zona**.
   - Para personalizar o nome do fuso horário, selecione **Editar etiqueta**.

Calcular as dimensões de uma área

Antes de poder calcular a dimensão de uma área, deve adquirir satélites.

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Ferramentas** > **Calculadora de área**.
3. Caminhe pelo perímetro da área.
4. Selecione **STOP** para calcular a área.
5. Selecione uma opção:
   - Selecione **Guardar trajeto**, introduza um nome, e selecione **Concluído**.
   - Selecione **Mudar unidades** para converter medidas da área para uma unidade de medida diferente.
   - Selecione **BACK** para sair sem guardar.

Ver os almanaques

Pode ver as informações de almanaque para o sol e a lua, e para caça e pesca.

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione uma opção:
   - Para ver as informações sobre o nascer ou o pôr-do-sol e da lua, selecione **Ferramentas** > **Sol e lua**.
   - Para ver as previsões das melhores horas para a caça e pesca, selecione **Ferramentas** > **Caça e Pesca**.
3. Se necessário, selecione **UP** ou **DOWN** para ver outro dia.

Controlo remoto VIRB

A função de Controlo remoto VIRB™ permite-lhe controlar a sua câmara VIRB à distância. Aceda a www.garmin.com/VIRB para adquirir uma câmara de ação VIRB.

Controlar uma câmara de ação VIRB

Para poder utilizar a função de comando VIRB, deve ativar a definição controlo remoto na sua câmara VIRB. Consulte o *Manual do Utilizador da Série VIRB* para mais informações.

1. Ligue a sua câmara VIRB.
2. No dispositivo fēnix 2 mantenha premido **MENU**.
3. Selecione **Comando VIRB**.
4. Aguarde até que o dispositivo ligue à câmara VIRB.
5. Selecione uma opção:
   - Para gravar vídeo, selecione **START**.

     É apresentado o contador de vídeo no ecrã do fēnix 2.
   - Para parar a gravação de vídeo, selecione **DOWN**.
   - Para tirar uma fotografia, selecione **UP**.

Personalizar o seu dispositivo

Definições de atividade

Estas definições permitem-lhe personalizar cada atividade com base nas suas necessidades. Por exemplo, pode personalizar páginas de dados e ativar alertas e funcionalidades de treino. Nem todas as definições estão disponíveis para todos os tipos de atividades.

Mantenha premido **MENU**, selecione **Configuração** > **Atividade** e selecione uma atividade.

Páginas de dados: permite-lhe apresentar ou ocultar páginas de dados para a atividade selecionada (Personalizar as páginas de dados).

Alertas: define os alertas de treino ou navegação para a atividade selecionada.

Volta automática: define as opções para a função de auto lap (Auto Lap®).

Pista automática: define o dispositivo para detetar automaticamente pistas de esqui utilizando o acelerómetro integrado.

Pausa automática: define o dispositivo para interromper a gravação de dados quando para de se movimentar ou quando está abaixo de uma velocidade especificada (Utilizar a funcionalidade Auto Pause).

Velocidade 3D: define o dispositivo para calcular a sua velocidade utilizando a sua mudança de elevação e movimento horizontal no solo (Velocidade e distância 3D).

Distância 3D: define o dispositivo para calcular a distância percorrida utilizando a sua mudança de elevação e movimento horizontal no solo.

Registo de dados: define o modo e o intervalo da gravação de dados.

Modo GPS: define o modo para a antena GPS (UltraTrac).

Velocidade do podómetro: define o dispositivo para calcular a sua velocidade utilizando o podómetro em vez do GPS.

Velocidade da bicicleta: define o dispositivo para calcular a sua velocidade utilizando o sensor de cadência em vez do GPS.

Comprimento da piscina: define o comprimento da piscina para a natação (Iniciar sessão de natação).

Tempo de descanso: ativa a página de dados de descanso para a natação.

Deteção de braçada: ativa a deteção de braçada na natação.

Repor: repõe as predefinições de fábrica para a atividade selecionada.

No menu: apresenta ou oculta a atividade selecionada no menu de atividades.

Personalizar as páginas de dados

Pode mostrar, ocultar e alterar a ordem das páginas de dados para cada atividade. Também pode editar os campos de dados para algumas páginas de dados.

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Configuração** > **Atividade**.
3. Selecione a atividade a personalizar.
4. Selecione **Páginas de dados**.
5. Selecione **Adicionar página** e siga as instruções apresentadas no ecrã para adicionar uma nova página (opcional).
6. Selecione uma página para editar os campos de dados.
7. Selecione uma opção:
   - Selecione **Editar** e mude os campos de dados.
   - Selecione **Subir** ou **Descer** para alterar a ordem das páginas de dados.
   - Selecione **Eliminar** para remover a página de dados da sequência de páginas.

Páginas de dados

Algumas páginas de dados estão disponíveis apenas para atividades específicas e algumas requerem que emparelhe o dispositivo com um sensor ANT+ (Emparelhar os sensores ANT+). Os dados mínimos, máximos e cartográficos são calculados a partir do momento em que inicia a atividade.

NOTA: a sua temperatura corporal afeta a leitura da temperatura. Para obter a leitura de temperatura o mais precisa possível, remova o dispositivo do seu pulso e aguarde entre 20 a 30 minutos.

Página de dados	Descrição	Sensor ANT+	Atividades
1 Campo	Mostra um campo de dados configuráveis.	Nenhum	Todos
2 Campos	Mostra dois campos de dados configuráveis.	Nenhum	Todos
3 Campos	Mostra três campos de dados configuráveis.	Nenhum	Todos
Altímetro	Mostra a sua elevação atual, mínima, máxima e um gráfico com o histórico de elevação.	Nenhum	Todos
Barómetro	Mostra a sua pressão barométrica atual, mínima, máxima e um gráfico com o histórico de pressão barométrica.	Nenhum	Todos
Bússola	Mostra a bússola com a sua direção de viagem no topo.	Nenhum	Todos
Temperatura	Mostra a sua temperatura atual, mínima, máxima e um gráfico com o histórico de temperatura.	tempe™ (opcional)	Todos
Mapa	Mostra o mapa.	Nenhum	Todos, exceto piscina
Ritmo Cardíaco	Mostra o seu ritmo cardíaco atual, mínimo, máximo e um gráfico com o histórico do ritmo cardíaco.	Monitor de ritmo cardíaco (necessário)	Todos
Cadência	Mostra a sua cadência atual, mínima, máxima e um gráfico com o histórico de cadência.	Podómetro, sensor de cadência de bicicleta, sensor de potência, Vector™, HRM-Run (opcional)	Corrida, andar de bicicleta, personalizado
Potência	Mostra a sua potência atual, mínima, máxima e um gráfico com o histórico de potência.	Sensor de potência, Vector	Andar de bicicleta, personalizado
Virtual Partner	Mostra a página Virtual Partner (Utilizar o Virtual Partner®).	Nenhum	Corrida, andar de bicicleta, personalizado
Dinâmica de corrida	Mostra as suas informação de dinâmica de corrida (Dinâmica de corrida).	HRM-Run (necessário)	Corrida, personalizado
Alternar zonas	Mostra fusos horários alternativos (Adicionar um fuso horário personalizado).	Nenhum	Todos
Grelha dupla	Mostra as suas coordenadas de GPS.	Nenhum	Todos
Descansar	Mostra o seu tempo de descanso durante a natação.	Nenhum	Natação em piscina
Tempo	Define a hora e a data.	Nenhum	Todos
Corrida atual	Mostra dados sobre a sua corrida de esqui atual.	Nenhum	Esqui ou snowboard descendente
Total de corridas	Mostra dados sobre o seu total de corridas de esqui para a atividade atual.	Nenhum	Esqui ou snowboard descendente
Exercícios	Mostra dados do objetivo e adicionais para o passo do exercício atual.	Nenhum	Exercício, personalizado

Alertas

Pode definir alertas para cada atividade, o que o poderá ajudar a treinar para objetivos específicos, aumentar o conhecimento do ambiente que o rodeia e navegar até ao seu destino. Alguns alertas são varáveis de acordo com atividades específicas. Existem três tipos de alertas: alertas de eventos, alertas de intervalo e alertas recorrentes.

Alerta de eventos: um alerta de eventos notifica-o uma vez. O evento é um valor específico. Por exemplo, pode definir o dispositivo para o alertar quando tiver alcançado uma elevação específica.

Alerta de intervalo: um alerta de intervalo notifica-o sempre que o dispositivo estiver acima ou abaixo de um intervalo de

valores especificado. Por exemplo, pode definir o dispositivo para o alertar quando o seu ritmo cardíaco for inferior a 60 batimentos por minuto (bpm) e superior a 210 bpm.

Alerta recorrente: um alerta recorrente notifica-o sempre que o dispositivo registar um valor ou intervalo especificado. Por exemplo, pode definir o dispositivo para o alertar a cada 30 minutos.

Nome do alerta	Tipo de alerta	Descrição
Bateria	Evento	Pode definir um alerta de bateria fraca.
Cadência	Intervalo	Pode definir os valores máximos e mínimos de cadência.
Calorias	Evento, recorrente	Pode definir o número de calorias.
Distância	Evento, recorrente	Pode definir um intervalo, uma distância personalizada a partir do seu destino final ou uma distância personalizada se se desviar de um trajeto ou rota.
Elevação	Evento, intervalo, recorrente	Pode definir os valores máximos e mínimos de elevação. Também pode definir o dispositivo para o alertar quando subir ou descer além de um valor especificado.
Ritmo cardíaco	Intervalo	Pode definir os valores mínimos e máximos de valores de ritmo cardíaco ou selecionar mudanças de zona. Consulte Acerca das zonas de ritmo cardíaco e Cálculos da zona de ritmo cardíaco.
Chegada de navegação	Evento	Pode definir alertas para o alcance de pontos de passagem e do destino final de um trajeto ou rota.
Ritmo	Intervalo	Pode definir os valores máximos e mínimos de ritmo.
Potência	Intervalo	Pode definir o nível de potência alta ou baixa.
Proximidade	Recorrente	Consulte Definir um alarme de proximidade.
Velocidade	Intervalo	Pode definir os valores máximos e mínimos de velocidade.
Hora	Evento, recorrente	Pode definir um intervalo, uma hora personalizada até ao pôr do sol ou uma hora personalizada a partir da hora de chegada prevista.

Definir um alerta

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Configuração** > **Atividade**.
3. Selecione uma atividade.

   NOTA: esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.
4. Selecione **Alertas**.
5. Selecione o nome do alerta.
6. Se necessário, selecione o tipo de alerta.
7. Selecione uma zona, introduza os valores mínimos e máximos ou introduza um valor personalizado para o alerta.
8. Se necessário, ative o alerta.

Para alertas de eventos e recorrentes, é apresentada uma mensagem de cada vez que atinge o valor do alerta. Para alertas de intervalo, é apresentada uma mensagem de cada vez que exceder ou ficar aquém de um intervalo especificado (valores mínimos e máximos).

Definir um alarme de proximidade

Os alarmes de proximidade alertam-no quando estiver a uma distância específica de uma localização particular.

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Configuração** > **Atividade**.
3. Selecione uma atividade.

   NOTA: esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.
4. Selecione **Alertas** > **Proximidade** > **Editar** > **Criar novo**.
5. Selecione uma posição.
6. Introduza um raio.
7. Selecione **Concluído**.

Utilizar a funcionalidade Auto Pause

Pode utilizar a funcionalidade Auto Pause para interromper automaticamente o cronómetro quando não estiver em movimento. Esta funcionalidade é útil se a sua atividade incluir semáforos ou outros locais onde necessite de parar.

NOTA: o historial não é guardado quando o cronómetro está parado ou em pausa.

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Configuração** > **Atividade**.
3. Selecione uma atividade.

   NOTA: esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.
4. Selecione **Pausa automática**.

Auto Lap®

Marcar voltas por distância

Pode utilizar o Auto Lap para marcar automaticamente a volta numa determinada distância. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade (por exemplo, a cada 5 quilómetros ou 1 milha).

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Configuração** > **Atividade**.
3. Selecione uma atividade.

   NOTA: esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.
4. Selecione **Volta automática**.
5. Selecione uma distância.

Sempre que completar uma volta, é apresentada uma mensagem com o tempo para essa volta. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os tons audíveis estiverem ligados (Definições gerais).

Se necessário, pode personalizar as páginas de dados para apresentarem dados da volta adicionais (Personalizar as páginas de dados).

UltraTrac

A função UltraTrac é uma definição de GPS que regista os pontos do trajeto e os dados do sensor menos frequentemente. Ativar a função UltraTrac aumenta a vida útil da bateria, mas reduz a qualidade das atividades registadas. Deve utilizar a função UltraTrac para atividades que exijam uma vida útil da bateria mais prolongada e para as quais as atualizações de dados do sensor sejam menos importantes. O intervalo predefinido entre os pontos do trajeto é de um ponto por minuto. Pode ajustar o intervalo.

Velocidade e distância 3D

Pode definir a velocidade e a distância 3D para calcular a sua velocidade e distância utilizando a mudança de elevação e o movimento horizontal no solo. Pode utilizar durante atividades como esqui, escalada, navegação, caminhada, corrida ou andar de bicicleta.

Definições de sensores

- Pode calibrar e configurar a bússola interna (Definições da bússola).

- Pode calibrar e configurar o altímetro barométrico interno (Definições do altímetro).
- Pode emparelhar e configurar sensores ANT+ (Sensores ANT+).

Definições da bússola

Mantenha premido o botão **MENU** e selecione **Configuração** > **Sensores** > **Bússola**.

Apresentação: define a direção da bússola para graus ou milirradianos.

Referência Norte: define a referência norte da bússola (Definir a Referência de norte).

Modo: define a bússola para, quando se desloca, utilizar uma combinação de dados GPS e do sensor eletrónico (**Automático**) ou apenas dados GPS (**Desligado**).

Calibrar: permite-lhe calibrar manualmente o sensor da bússola (Calibrar a bússola).

Definir a Referência de norte

Pode definir a referência direcional utilizada para o cálculo da informação de direção.

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Configuração** > **Sensores** > **Bússola** > **Referência Norte**.
3. Selecione uma opção:
   - Para definir o norte geográfico como referência direcional, selecione **Verdadeiro**.
   - Para definir a declinação magnética para a sua localização automaticamente, selecione **Magnético**.
   - Para definir o norte da grelha (000º) como referência direcional, selecione **Grelha**.
   - Para definir manualmente o valor de variação magnética, selecione **Utilizador**, introduza a variação magnética e selecione **Concluído**.

Calibrar a bússola

NOTA

Calibre a bússola eletrónica no exterior. Para melhorar a precisão da direção, afaste-se de objetos que influenciam os campos magnéticos como, por exemplo, veículos, edifícios e linhas elétricas.

O seu dispositivo já foi calibrado na fábrica, e utiliza a calibração automática por defeito. Se notar que a bússola apresenta um comportamento irregular, por exemplo, depois de percorrer grandes distâncias ou após alterações extremas de temperatura, pode calibrar manualmente a bússola.

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Configuração** > **Sensores** > **Bússola** > **Calibrar** > **Começar**.
3. Siga as instruções no ecrã.

Definições do altímetro

Mantenha premido **MENU** e selecione **Configuração** > **Sensores** > **Altímetro**.

Calibração automática: permite a calibração automática do altímetro de cada vez que liga a localização GPS.

Calibrar: permite-lhe calibrar manualmente o sensor de altímetro.

Calibrar o altímetro barométrico

O seu dispositivo já foi calibrado na fábrica, e utiliza a calibração automática do ponto de partida do GPS por predefinição. Pode calibrar manualmente o altímetro barométrico se souber a elevação ou a pressão do nível do mar corretas.

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Configuração** > **Sensores** > **Altímetro**.
3. Selecione uma opção:
   - Para calibrar automaticamente a partir do ponto de partida do seu GPS, selecione **Calibração automática** > **Ao iniciar**.
   - Para calibrar automaticamente com atualizações de calibração periódicas do GPS, selecione **Calibração automática** > **Contínuo**.
   - Para introduzir a elevação atual ou a pressão ao nível do mar, selecione **Calibrar**.

Funcionalidades que exigem uma ligação por Bluetooth®

O dispositivo fēnix 2 tem várias funcionalidades de ligação Bluetooth para smartphones compatíveis. Algumas funcionalidades requerem que instale o Garmin Connect Móvel ou o BaseCamp Móvel no seu smartphone. Aceda a www.garmin.com/apps para obter mais informações.

Notificações do telefone: apresenta notificações do telefone e mensagens no seu dispositivo fēnix 2.

LiveTrack: permite aos amigos e família seguir as suas corridas e atividades de treino em tempo real. Pode convidar seguidores através de e-mail ou redes sociais, permitindo-lhes ver os seus dados numa página de registo do Garmin Connect.

Transferência de atividades para o Garmin Connect: envia a sua atividade automaticamente para o Garmin Connect assim que terminar de guardar a sua atividade.

Revisão da atividade no BaseCamp Móvel: permite-lhe enviar atividades para o seu smartphone, com a aplicação BaseCamp Móvel. Pode ver as atividades na aplicação, incluindo o trajeto e os dados do sensor.

Cópia de segurança na nuvem com o BaseCamp Móvel: permite-lhe efetuar uma cópia de segurança para a sua conta na nuvem Garmin, utilizando o BaseCamp Móvel.

Transferência de aventuras: permite-lhe procurar aventuras na aplicação BaseCamp Móvel e enviá-las para o seu dispositivo.

Emparelhar o seu smartphone com o seu dispositivo fēnix 2

NOTA: o dispositivo não se pode ligar a sensores ANT+ enquanto a tecnologia sem fios Bluetooth está ligada.

1. Coloque o smartphone a uma distância de menos de 10 m (33 pés) do dispositivo fēnix 2.
2. No dispositivo fēnix 2, mantenha premido **MENU**.
3. Selecione **Configuração** > **Bluetooth**.
4. Realize uma ação:
   - Se é a primeira vez que emparelhou um telefone com o seu dispositivo, selecione **OK**.
   - Se já tinha emparelhado outro telefone com o seu dispositivo, selecione **Emparelhar dispositivo móvel**.
5. No seu smartphone, aceda ao menu de definições Bluetooth e procure dispositivos nas proximidades.

   Consulte o manual do smartphone para obter mais informações.
6. Selecione o dispositivo fēnix 2 na lista de dispositivos nas proximidades.

   É apresentado um código no ecrã do fēnix 2.
7. Introduza o código no seu smartphone.
8. No dispositivo fēnix 2, selecione **Sempre ligado**, **Em atividade**, ou **Fora de atividade** e selecione **OK**.

   O dispositivo liga e desliga a tecnologia Bluetooth automaticamente, com base na sua seleção.

9. Selecione **Mostrar** ou **Ocultar** para apresentar ou ocultar as notificações do smartphone no ecrã do fēnix 2.
10. Aceda a www.garmin.com/apps e transfira a aplicação Garmin Connect Mobile ou a aplicação BaseCamp Mobile para o seu smartphone (opcional).

Definições gerais

Mantenha premido o botão **MENU** e selecione **Configuração** > **Sistema**.

Tons: permite ativar ou desativar os sons das teclas e configurar as definições de som e vibração para vários alertas do dispositivo.

Apresentação: permite alterar as definições de retroiluminação e contraste.

Hora: define a data, a hora e o fuso horário.

Idioma: define o idioma da interface do dispositivo.

Unidades: define as unidades de medida utilizadas na apresentação dos dados.

Definições do ecrã

Mantenha premido **MENU** e selecione **Configuração** > **Geral** > **Apresentação**.

Retroiluminação: define o nível da retroiluminação e a duração de tempo até que esta se desligue.

Contraste: define o contraste do ecrã.

Definições da hora

Mantenha premido o botão **MENU** e selecione **Configuração** > **Geral** > **Hora**.

Página de hora: permite-lhe personalizar o aspeto da hora do dia.

Formato: permite-lhe selecionar uma visualização da hora num formato de 12 ou 24 horas.

Fuso horário: permite-lhe selecionar o fuso horário do dispositivo. Pode selecionar **Automático** para definir automaticamente o fuso horário com base na sua posição de GPS.

Alterar as unidades de medida

Pode personalizar unidades de medida para a distância e velocidade, elevação, profundidade, temperatura e pressão.

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Configuração** > **Geral** > **Unidades**.
3. Selecione um tipo de medida.
4. Selecione uma unidade de medida.

Definições do sistema

Mantenha premido o botão **MENU** e selecione **Configuração** > **Sistema**.

WAAS: define o dispositivo para utilizar os sinais de GPS do Sistema de Aumento de Área Alargada (WAAS). Para obter mais informação acerca do WAAS, visite www.garmin.com/aboutGPS/waas.html.

Premir teclas: permite personalizar a função de manter a tecla **DOWN** sob pressão.

Modo USB: define o dispositivo para utilizar o modo de armazenamento em massa ou o modo Garmin quando estiver ligado a um computador.

Mapa: permite alterar o aspeto do mapa.

Formato da posição: define o formato da posição, os dados de referência e o esferoide utilizado para calcular as suas coordenadas de GPS.

Menu: permite personalizar os itens apresentados no menu principal.

Repor: permite repor os dados e as definições do utilizador.

Acerca: mostra informações do dispositivo, software e da licença.

Personalizar atalhos

Pode personalizar a função de manter a tecla **DOWN** sob pressão. Por predefinição, manter a tecla **DOWN** sob pressão marca um ponto de passagem.

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Configuração** > **Sistema** > **Premir teclas** > **Premir a tecla para baixo**.
3. Selecione uma função.

Definições do mapa

Para abrir as definições do mapa, mantenha premido o botão **MENU** e selecione **Configuração** > **Sistema** > **Mapa**.

Orientação: ajusta o modo de apresentação do mapa na página. **Norte no Topo** define de que modo o mapa apresenta o norte no topo da página. **Trajeto para cima** mostra a direção atual da viagem no topo da página.

Auto Zoom: seleciona automaticamente o nível de zoom adequado para uma utilização otimizada no seu mapa. Se estiver selecionado **Desligado**, é necessário aumentar ou reduzir o zoom manualmente.

Pontos: seleciona o nível de zoom para pontos no mapa.

Registo de trajetos: permite-lhe mostrar ou ocultar trajetos no mapa.

Ir para linha: permite-lhe selecionar a forma como o percurso é apresentado no mapa.

Cores do mapa: permite-lhe selecionar se a cobertura terrestre ou marítima é realçada no mapa.

Definições do formato da posição

NOTA: não altere o formato da posição ou o sistema de coordenadas dos dados de referência do mapa exceto se estiver a utilizar um mapa ou carta que especifique um formato da posição diferente.

Mantenha premido o botão **MENU** e selecione **Configuração** > **Sistema** > **Formato da posição**.

Formato: define o formato da posição no qual a leitura de determinado local aparece.

Datum: define o sistema de coordenadas no qual o mapa é estruturado.

Esferoide: apresenta o sistema de coordenadas que o dispositivo está a utilizar. O sistema de coordenadas predefinido é WGS 84.

Personalizar o menu principal

Pode adicionar, eliminar ou mover itens no menu principal.

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Configuração** > **Sistema** > **Menu**.
3. Selecione um item no menu.
4. Selecione uma opção:
   - Selecione **Subir** ou **Descer** para alterar a localização do item na lista.
   - Selecione **Retirar** para eliminar um item da lista.
   - Selecione **Inserir** para adicionar um novo item à lista.

Repor as definições de fábrica no dispositivo

Pode repor todas as definições do dispositivo para os valores de fábrica.

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Configuração** > **Sistema** > **Repor** > **Todas as definições**.

Sensores ANT+

O dispositivo é compatível com estes acessórios sem fios ANT+ opcionais.

- Sensor de ritmo cardíaco, como HRM-Run (Colocar o monitor de ritmo cardíaco)
- Sensor de velocidade e cadência para bicicleta (Utilizar um sensor de cadência de bicicleta opcional)
- Podómetro (Podómetro)
- Sensor de potência, como Vector
- Sensor de temperatura sem fios tempe (tempe)

Para obter mais informações sobre compatibilidade e compra de sensores adicionais, vá a http://buy.garmin.com.

Emparelhar os sensores ANT+

Antes de poder emparelhar os sensores ANT+, tem de desligar a tecnologia sem fios Bluetooth (Emparelhar o seu smartphone com o seu dispositivo fēnix 2).

A primeira vez que liga um sensor ao seu dispositivo através da tecnologia sem fios ANT+, tem de emparelhar o dispositivo e o sensor. Depois de emparelhado, o dispositivo liga ao sensor automaticamente quando inicia uma atividade e o sensor está ativo e ao alcance.

NOTA: se o seu dispositivo incluía um monitor de ritmo cardíaco, este já está emparelhado com o dispositivo.

1. Se está a emparelhar um monitor de ritmo cardíaco, coloque-o (Colocar o monitor de ritmo cardíaco).

   O monitor de ritmo cardíaco não envia nem recebe sinais até que o coloque.
2. Coloque o dispositivo a um máximo de 3 m (10 pés) do sensor.

   NOTA: afaste-se 10 m (33 pés) de outros sensores ANT+ durante o emparelhamento.
3. Mantenha premido o botão **MENU**.
4. Selecione **Configuração** > **Sensores**.
5. Selecione o seu sensor.
6. Selecione **Nova pesquisa**.

   Quando o sensor estiver emparelhado com o seu dispositivo, o estado do sensor muda de **A procurar** para **Ligado**. Os dados do sensor são apresentados na sequência de páginas de dados ou num campo de dados personalizados.

tempe

O tempe é um sensor de temperatura sem fios ANT+. Pode fixar o sensor a um laço ou correia de segurança onde fique exposto ao ar ambiente e, portanto, possa constituir uma fonte constante de dados precisos de temperatura. Deverá emparelhar o tempe com o seu dispositivo para apresentar os dados de temperatura do tempe.

Colocar o monitor de ritmo cardíaco

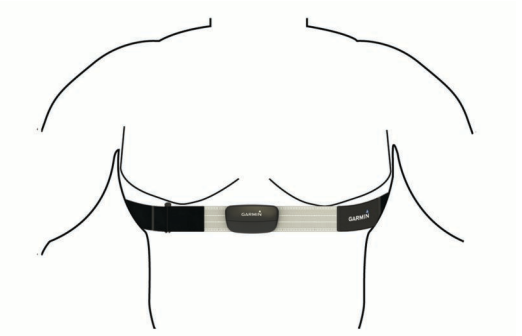
NOTA: se não tiver um monitor de ritmo cardíaco, pode ignorar este passo.

Deve utilizar o monitor de ritmo cardíaco em contacto direto com a pele, mesmo abaixo do esterno. Deverá estar ajustado de forma a não deslizar durante a atividade.

1. Coloque o módulo do monitor de ritmo cardíaco ① na correia.

   Os logótipos Garmin no módulo e na correia devem ficar virados para cima.
2. Humedeça os elétrodos ② na parte posterior da correia para criar uma ligação forte entre o seu peito e o transmissor.

3. Se o monitor de ritmo cardíaco tiver um adesivo de contacto ③, humedeça o adesivo.
4. Envolva a correia à volta do peito e prenda o gancho da correia ④ à argola ⑤.



   Os logótipos Garmin devem ficar virados para cima.
5. Coloque o dispositivo a não mais de 3 m (10 pés) do monitor de ritmo cardíaco.

Depois de colocar o monitor de ritmo cardíaco, este fica ativo e começa a enviar dados.

Dica: se os dados relativos ao ritmo cardíaco forem imprecisos ou não aparecerem, consulte as dicas de resolução de problemas (Sugestões no caso de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco).

Sugestões no caso de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco

Se os dados do monitor de ritmo cardíaco estiverem errados ou não aparecerem, pode tentar estas sugestões.

- Volte a humedecer os elétrodos e o adesivo de contacto.

  Pode utilizar água, saliva ou gel de elétrodos.
- Aperte a correia junto ao peito.
- Aqueça durante 5–10 minutos.
- Lave a correia a cada sete utilizações (Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco).
- Vista uma camisola de algodão ou molhe a sua camisola, se tal for adequado à sua atividade.

  As fibras sintéticas podem entrar em contacto com o monitor de ritmo cardíaco e criar eletricidade estática, interferindo desta forma com os sinais cardíacos.
- Afaste-se de elementos que possam interferir com o seu monitor de ritmo cardíaco.

  Tais elementos poderão ser campos eletromagnéticos fortes, alguns sensores sem fios de 2,4 GHz, linhas de alta

tensão, motores elétricos, fornos, micro-ondas, telefones sem fios de 2,4 GHz e pontos de acesso LAN sem fios.

- Substituir a bateria (Substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco).

Podómetro

O dispositivo é compatível com o podómetro. Pode utilizar o podómetro para registar o ritmo e a distância, em vez de utilizar o GPS, quando estiver a treinar em interiores ou quando o sinal GPS for fraco. O podómetro encontra-se em espera e pronto a enviar dados (tal como o monitor de ritmo cardíaco).

Após 30 minutos de inatividade, o podómetro desliga-se para preservar a bateria. Quando a pilha está fraca, é apresentada uma mensagem no seu dispositivo. Tal significa que restam cerca de cinco horas de vida útil da pilha.

Definir o modo podómetro

Pode definir o seu dispositivo para utilizar os dados do podómetro, em vez dos dados do GPS, para calcular o ritmo e a distância.

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Configuração** > **Sensores** > **Podómetro**.
3. Selecione uma opção:
   - Selecione **Em interior** quando estiver a treinar em interiores sem GPS.
   - Selecione **Sempre ligado** quando estiver a treinar em exteriores, o sinal do GPS for fraco ou quando perder os sinais de satélite.

Calibração do podómetro

A calibração do podómetro é opcional e pode aumentar a precisão. Existem três formas de ajustar a calibração: distância, GPS e manual.

Calibrar o podómetro por distância

Antes de calibrar o dispositivo, tem de o emparelhar com o podómetro (Emparelhar os sensores ANT+).

Para obter melhores resultados, o podómetro deve ser calibrado utilizando a faixa interior de uma pista de atletismo ou uma distância exata. Uma pista de atletismo (2 voltas = 800 m ou 0,5 mi.) é mais exata do que uma passadeira.

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Configuração** > **Sensores** > **Podómetro** > **Calibrar** > **Distância**.
3. Selecione **Começar** para começar o registo.
4. Corra ou caminhe 800 m ou 0,5 mi.
5. Selecione **Parar**.

Calibrar o podómetro por GPS

Antes de calibrar o dispositivo, tem de obter sinais GPS e emparelhar o dispositivo com o podómetro (Emparelhar os sensores ANT+).

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Configuração** > **Sensores** > **Podómetro** > **Calibrar** > **GPS**.
3. Selecione **Começar** para iniciar o registo.
4. Corra ou ande aproximadamente 1 k ou 0,62 mi.

   O dispositivo informa-o quando tiver percorrido a distância suficiente.

Calibrar o podómetro manualmente

Antes de calibrar o dispositivo, tem de emparelhar o dispositivo com o podómetro (Emparelhar os sensores ANT+).

É recomendada a calibração manual se souber qual é o seu fator de calibração. Se tiver calibrado um podómetro com outro produto Garmin, deverá saber o seu fator de calibração.

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Configuração** > **Sensores** > **Podómetro** > **Calibrar** > **Manual**.
3. Ajuste o fator de calibração:
   - Aumente o fator de calibração se a sua distância for muito baixa.
   - Diminua o fator de calibração se a sua distância for muito alta.

Utilizar um sensor de cadência de bicicleta opcional

Pode utilizar um sensor de cadência de bicicleta compatível para enviar dados para o seu dispositivo.

- Emparelhe o sensor com o seu dispositivo (Emparelhar os sensores ANT+).
- Atualize a sua informação de perfil de utilizador de fitness (Configurar o perfil do utilizador).
- Dê uma volta (Fazer uma viagem).

Informação sobre o dispositivo

Ver informações do dispositivo

Pode visualizar o ID da unidade, a versão do software e o acordo de licenciamento.

1. Mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Configuração** > **Sistema** > **Acerca**.

Cuidados a ter com o dispositivo

NOTA
Não utilize objetos afiados para retirar a pilha.
Evite os produtos de limpeza químicos, solventes e repelentes de insetos que possam danificar componentes e acabamentos em plástico.
Lave o dispositivo com água abundante após exposição a cloro, água salgada, protetor solar, cosméticos, álcool ou a outros químicos abrasivos. A exposição prolongada a estas substâncias pode danificar o revestimento.
Evite premir as teclas debaixo de água.
Evite grandes impactos e tratamento severo, pois pode prejudicar a vida útil do produto.
Não guarde o dispositivo onde possa ocorrer exposição prolongada a temperaturas extremas, pois poderá sofrer danos permanentes.

Limpar o dispositivo

1. Limpe o dispositivo com um pano humedecido numa solução de detergente suave.
2. Seque-o.

Especificações

Tipo de bateria	Bateria de iões de lítio, 500 mAh
Vida útil da bateria	Até 5 semanas
Classificação de resistência à água	5 ATM*
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 ° a 50 °C (de -4 ° a 122 °F)
Radiofrequência/protocolo	Tecnologia sem fios ANT+ de 2,4 GHz Dispositivo inteligente com Bluetooth

*O dispositivo suporta pressão equivalente a uma profundidade de 50 metros. Para obter mais informações, consulte www.garmin.com/waterrating.

Informações acerca da bateria

A vida útil efetiva da bateria depende de quanto tempo utilizar o GPS, os sensores do dispositivo, os sensores sem fios opcionais e a retroiluminação.

Vida útil da bateria	Modo
16 horas	Modo normal do GPS
50 horas	Modo de GPS UltraTrac com pesquisas com um minuto de intervalo
Até 5 semanas	Modo de relógio

Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco

NOTA

Desprenda e retire o módulo antes de limpar a correia.

A acumulação de transpiração e sal na correia pode diminuir a capacidade do monitor de ritmo cardíaco de comunicar dados exatos.

- Visite www.garmin.com/HRMcare para obter instruções detalhadas de lavagem.
- Passe a correia por água após cada utilização.
- Lave a correia à máquina a cada sete utilizações.
- Não coloque a correia na máquina de secar.
- Ao secar a correia, pendure-a ou estenda-a na horizontal.
- Para prolongar a vida útil do monitor de ritmo cardíaco, desprenda o módulo quando não o estiver a utilizar.

Especificações do HRM-Run

Tipo de bateria	CR2032 substituível pelo utilizador, 3 volts
Vida útil da bateria	1 ano (1 hora por dia)
Classificação de resistência à água	3 ATM* **NOTA:** este produto não transmite dados de ritmo cardíaco durante a sessão de natação.
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 ° a 60 °C (de -4 ° a 140 °F)
Frequência/protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz

*O dispositivo suporta pressão equivalente a uma profundidade de 30 metros. Para obter mais informações, consulte www.garmin.com/waterrating.

Baterias substituíveis pelo utilizador

⚠ AVISO

Não utilize objetos afiados para remover as pilhas.

Mantenha a bateria fora do alcance das crianças.

Nunca ponha as pilhas na boca. Em caso de ingestão, contacte o seu médico ou o Centro de Informação Antivenenos.

As pilhas-botão substituíveis podem conter perclorato. Podem requerer cuidados no manuseamento. Consulte www.dtsc.ca.gov.hazardouswaste/perchlorate.

⚠ PRECAUÇÃO

Contacte o seu departamento local de tratamento de resíduos, de forma a obter instruções para reciclar corretamente as pilhas.

Substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco

1. Utilize uma pequena chave Philips para remover os quatro parafusos na parte posterior do módulo.
2. Remova a tampa e a pilha.

3. Aguarde 30 segundos.
4. Coloque a nova pilha com a face positiva virada para cima.
   NOTA: não danifique nem perca a junta do O-ring.
5. Coloque a tampa posterior e os quatro parafusos.
   NOTA: não aperte demasiado.

Depois de substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco, poderá ter de voltar a emparelhá-lo com o dispositivo.

Gestão de dados

NOTA: o dispositivo não é compatível com o Windows® 95, 98, Me, Windows NT® e o SO Mac® 10.3 e anteriores.

Tipos de ficheiros

O dispositivo suporta estes tipos de ficheiro.

- Ficheiros do BaseCamp. Visite www.garmin.com/trip_planning.
- Ficheiros do Garmin Connect.
- Ficheiros GPI de POI personalizados a partir do Garmin POI Loader. Visite www.garmin.com/products/poiloader.
- Ficheiros de trajeto GPX para navegação.
- Ficheiros de geocache GPX. Visite www.garmin.com/geocaching.
- Ficheiros FIT para Garmin Connect.

Desligar o cabo USB

Se o seu dispositivo estiver ligado ao computador como unidade ou volume amovível, deve desligar o dispositivo do computador com segurança para evitar a perda de dados. Se o dispositivo estiver ligado a um computador com Windows como um dispositivo portátil, não é necessário desligar com segurança.

1. Realize uma ação:
   - Para computadores com Windows selecione o ícone **Remover o hardware com segurança** no tabuleiro do sistema e selecione o dispositivo.
   - Para computadores Mac arraste o ícone de volume para o Lixo.
2. Desligue o cabo do computador.

Eliminar ficheiros

NOTA

Se não tiver a certeza da função de um ficheiro, não o elimine. A memória do dispositivo contém ficheiros de sistema importantes que não devem ser eliminados.

1. Abra a unidade ou volume da **Garmin**.
2. Se necessário, abra uma pasta ou um volume.
3. Selecione um ficheiro.
4. Prima a tecla **Eliminar** no teclado.

Resolução de problemas

Restaurar o seu dispositivo

Se o dispositivo deixar de responder, poderá ter de o reiniciar.

1. Mantenha premido **LIGHT** durante pelo menos 25 segundos.

2 Mantenha premido **LIGHT** durante um segundo para ligar o dispositivo.

Maximizar a vida útil da bateria

Existem vários procedimentos para prolongar a vida da bateria.

- Reduza o brilho e o tempo da retroiluminação (Definições do ecrã).
- Utilize o modo de GPS UltraTrac para a sua atividade (UltraTrac).
- Desative a tecnologia sem fios Bluetooth quando não estiver a utilizar funções que necessitem ligação (Funcionalidades que exigem uma ligação por Bluetooth®).
- Quando interromper a sua atividade por um período de tempo mais prolongado, utilize a opção para retomar mais tarde (Parar uma atividade).

Obter mais informações

Pode encontrar mais informações sobre este produto no website Garmin.

- Visite www.garmin.com/outdoor.
- Visite www.garmin.com/learningcenter.
- Visite http://buy.garmin.com ou contacte um revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

Anexo

Campos de dados

AZIMUTE: a direção da sua posição atual relativamente a um destino. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

BAL. 3S: a média de movimento de três segundos do equilíbrio de potência esquerdo/direito.

BALANÇO: o equilíbrio de potência esquerdo/direito atual.

BALANÇO DA VOLTA: o equilíbrio médio de potência esquerdo/direito na volta atual.

BALANÇO MÉDIO: o equilíbrio médio de potência esquerdo/direito na atividade atual.

BARÓMETRO: a pressão atual calibrada.

BATERIA: a carga restante da bateria.

BRAÇADAS: número total de braçadas para a atividade atual.

BRAÇADAS/EXTENSÃO DO ÚLTIMO INTERVALO: número médio de braçadas por extensão de piscina durante último intervalo concluído.

BRAÇADAS/EXTENSÃO MÉDIA: número médio de braçadas por extensão durante a atividade atual.

BRAÇADAS DA ÚLTIMA EXTENSÃO: número de braçadas para a última extensão de piscina concluída.

BRAÇADAS DO INTERVALO: número total de braçadas para o intervalo atual.

BRAÇADAS DO ÚLTIMO INTERVALO: número total de braçadas para o último intervalo concluído.

BÚSSOLA: direção da bússola. Uma representação visual da direção na qual o dispositivo está a apontar.

CADÊNCIA: o número de rotações do braço da manivela ou o número de passos por minuto.

CADÊNCIA DA ÚLTIMA VOLTA: a cadência média da última volta concluída.

CADÊNCIA DA VOLTA: a cadência média para a volta atual.

CADÊNCIA MÉDIA: a cadência média para a atividade atual.

CALORIAS: a quantidade total de calorias queimadas.

CRONÓMETRO: o tempo cronometrado na atividade atual.

CRONÓMETRO: o tempo atual do cronómetro de contagem decrescente.

DATA: o dia, mês e ano atuais.

DECLIVE: O cálculo da subida (elevação) em relação ao trajeto (distância). Por exemplo, se por cada 3 m (10 pés) que subir percorrer 60 m (200 pés), a inclinação é de 5%.

DESCIDA: a distância total de elevação descida para a atividade atual.

DESCIDA DA ÚLTIMA VOLTA: a distância vertical de descida da última volta concluída.

DESCIDA DA VOLTA: a distância vertical de descida para a volta atual.

DESCIDA MÁXIMA: A taxa máxima de descida em metros por minuto ou pés por minuto desde a última reposição.

DESCIDA MÉDIA: a distância vertical média de descida desde a última reposição.

DESTINO FINAL: destino final. O último ponto da rota ou percurso.

DIREÇÃO: a direção em que se desloca.

DIREÇÃO DA BÚSSOLA: a direção em que se está a movimentar com base na bússola.

DIREÇÃO DO GPS: rumo do GPS. A direção em que se está a movimentar com base no GPS.

DISTÂNCIA: a distância percorrida durante o trajeto ou atividade atual.

DISTÂNCIA DAS BRAÇADAS DO ÚLTIMO INTERVALO: distância média percorrida por braçada durante o último intervalo concluído.

DISTÂNCIA DAS BRAÇADAS NESTE INTERVALO: distância média percorrida por braçada durante o intervalo atual.

DISTÂNCIA DA ÚLTIMA VOLTA: a distância percorrida na última volta concluída.

DISTÂNCIA DA VOLTA: a distância percorrida na volta atual.

DISTÂNCIA DO TRAJETO: a distância percorrida no trajeto atual.

DISTÂNCIA FINAL: a distância restante até ao destino final. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

DISTÂNCIA MÉDIA DA BRAÇADA: distância média percorrida por braçada durante a atividade atual.

DISTÂNCIA VERTICAL FINAL: a distância de elevação entre a sua posição atual e o destino final. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

DURAÇÃO DO INTERVALO: o tempo cronometrado do intervalo atual.

EFICÁCIA DO BINÁRIO: eficácia do binário. A medição da eficácia com que o utilizador está a pedalar.

ELEVAÇÃO: a altitude da sua posição atual acima ou abaixo do nível do mar.

ELEVAÇÃO DO GPS: a altitude da sua posição atual calculada através do GPS.

ELEVAÇÃO MÁXIMA: a elevação máxima alcançada durante o trajeto ou atividade atual.

ELEVAÇÃO MÍNIMA: a elevação mínima atingida desde a última reposição.

EXTENSÃO DO INTERVALO: quantidade de extensões de piscina concluídas durante o intervalo atual.

EXTENSÕES: quantidade de extensões de piscinas concluídas durante a atividade atual.

EXTENSÕES DO ÚLTIMO INTERVALO: quantidade de extensões de piscinas concluídas durante o último intervalo concluído.

FORA DO PERCURSO: a distância de desvio do percurso de viagem original, à esquerda ou à direita. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

GPS: a força do sinal de satélite GPS.

HORA: a hora desde que iniciou a atividade, não incluindo o período de tempo durante o qual a atividade este interrompida.

HORA DO DIA: A hora do dia, com base na sua posição atual e nas definições de hora (formato, fuso horário e hora de verão).

HORA PREVISTA DE CHEGADA FINAL: a hora do dia estimada em que vai chegar ao seu destino final (ajustada à hora local do destino). Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

INTERVALO: a distância percorrida do intervalo atual.

KILOJOULES: o trabalho acumulado realizado (potência produzida) em kilojoules.

LATITUDE/LONGITUDE: a posição atual em latitude e longitude, independentemente da definição do formato da posição selecionada.

LOCALIZAÇÃO: a posição atual utilizando a definição do formato da posição selecionada.

LOCALIZAÇÃO FINAL: a posição do seu destino final.

MÉDIA DA VOLTA: o tempo médio da volta na atividade atual.

MÉDIA DE DESLOCAÇÃO: a velocidade média durante o movimento para a atividade atual.

NASCER DO SOL: a hora do nascer do sol com base na posição de GPS.

NENHUM: este é um campo de dados em branco.

ODÓMETRO: uma contabilização constante da distância percorrida para todas as viagens. Este total não é limpo quando os dados da viagem são repostos.

OSCILAÇÃO VERTICAL: oscilação vertical. A quantidade de impacto enquanto corre. O movimento vertical do seu tronco, medido em centímetros, para cada passo.

PARA O PERCURSO: a direção em que deve deslocar-se para voltar à rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

PASSOS: o número de passos registados pelo podómetro.

PERCURSO: a direção da sua posição inicial relativamente a um destino. O percurso pode ser visualizado como uma rota planeada ou definida. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

PÔR DO SOL: a hora do pôr do sol com base na posição de GPS.

POTÊNCIA: a potência atual produzida em watts.

POTÊNCIA 10S: a média de movimento de 10 segundos de potência produzida.

POTÊNCIA 30S: a média de movimento de 30 segundos de potência produzida.

POTÊNCIA 3S: a média de movimento de três segundos de potência produzida.

POTÊNCIA DA VOLTA: a potência média produzida na volta atual.

POTÊNCIA MÁXIMA: a potência máxima produzida na atividade atual.

POTÊNCIA MÉDIA: a potência média produzida na atividade atual.

PRECISÃO: a margem de erro da sua posição exata. Por exemplo, a sua localização GPS tem uma precisão de +/- 3,65 m (12 pés).

PRESSÃO AMBIENTE: a pressão ambiente não calibrada.

PRÓXIMA DISTÂNCIA: a distância restante até ao próximo ponto de passagem na rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

PRÓXIMA DISTÂNCIA VERTICAL: distância vertical do próximo ponto de passagem. A distância de elevação entre a sua posição atual e o próximo ponto de passagem na rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

PRÓXIMA HORA PREVISTA DE CHEGADA: a hora do dia estimada em que vai chegar ao próximo ponto de passagem na rota (ajustada à hora local do ponto de passagem). Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

PRÓXIMO DESTINO: o próximo ponto da rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

PRÓXIMO TEMPO PREVISTO EM ROTA: o tempo restante previsto para chegar ao próximo ponto da rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

RC % MÁXIMA: a percentagem de ritmo cardíaco máximo.

REPETIÇÃO DESCANSO: o tempo restante até ao início do próximo intervalo de natação cronometrado.

RITMO: o ritmo atual.

RITMO CARDÍACO: o seu ritmo cardíaco em batimentos por minuto (bpm). O seu dispositivo tem de estar ligado a um monitor de ritmo cardíaco compatível.

RITMO CARDÍACO DA ÚLTIMA VOLTA: o ritmo cardíaco médio na última volta concluída.

RITMO CARDÍACO DA VOLTA: o ritmo cardíaco médio na volta atual.

RITMO CARDÍACO MDA VOLTA %MAX: a percentagem média de ritmo cardíaco máximo durante a volta atual.

RITMO CARDÍACO MÉDIO: o ritmo cardíaco médio na atividade atual.

RITMO CARDÍACO MÉDIO %MAX: a percentagem média de ritmo cardíaco máximo durante a atividade atual.

RITMO DA ÚLTIMA EXTENSÃO: o ritmo médio da última extensão de piscina concluída.

RITMO DA ÚLTIMA VOLTA: o ritmo médio da última volta concluída.

RITMO DA VOLTA: o ritmo médio da volta atual.

RITMO DO INTERVALO: o ritmo médio do intervalo atual.

RITMO DO ÚLTIMO INTERVALO: o ritmo médio do último intervalo concluído.

RITMO MÉDIO: o ritmo médio da atividade atual.

SUAVIDADE DO PEDAL: pressão nos pedais. A medição do nível de uniformidade com que um utilizador aplica força nos pedais durante cada pedalada.

SUBIDA: a distância total de elevação subida desde a última reposição.

SUBIDA DA ÚLTIMA VOLTA: a distância vertical de subida da última volta concluída.

SUBIDA DA VOLTA: a distância vertical de subida para a volta atual.

SUBIDA MÁXIMA: a taxa máxima de subida em metros por minuto ou pés por minuto desde a última reposição.

SUBIDA MÉDIA: a distância vertical média de subida desde a última reposição.

SWOLF DA ÚLTIMA PISCINA: pontuação Swolf para a última extensão de piscina concluída. A pontuação Swolf é a soma do tempo necessário para uma extensão e do número de braçadas para essa extensão (Terminologia de natação).

SWOLF DO INTERVALO: a pontuação Swolf média para o intervalo atual. A pontuação Swolf é a soma do tempo

necessário para uma extensão e do número de braçadas para essa extensão (Terminologia de natação).

SWOLF DO ÚLTIMO INTERVALO: a pontuação Swolf média para o último intervalo concluído. A pontuação Swolf é a soma do tempo necessário para uma extensão e do número de braçadas para essa extensão (Terminologia de natação).

SWOLF MÉDIA: a pontuação Swolf média para a atividade atual. A pontuação Swolf é a soma do tempo necessário para uma extensão e do número de braçadas para essa extensão (Terminologia de natação).

TAXA DAS BRAÇADAS DO ÚLTIMO INTERVALO: média de braçadas por minuto (bpm) durante o último intervalo concluído.

TAXA DAS BRAÇADAS NA ÚLTIMA EXTENSÃO DE PISCINA: média de braçadas por minuto (bpm) durante a última extensão de piscina concluída.

TAXA DAS BRAÇADAS NESTE INTERVALO: média de braçadas por minuto (bpm) durante o intervalo atual.

TAXA DE DESLIZAMENTO: a relação entre a distância horizontal percorrida e a alteração da distância vertical.

TAXA DE DESLIZAMENTO NECESSÁRIA ATÉ AO DESTINO: a taxa de declive necessária para descer da sua posição atual para a elevação de destino. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

TAXA MÉDIA DAS BRAÇADAS: média de braçadas por minuto (bpm) durante a atividade atual.

TEMPERATURA: a temperatura do ar. A sua temperatura corporal afeta o sensor de temperatura.

TEMPERATURA MÁXIMA: a temperatura máxima registada nas últimas 24 horas.

TEMPERATURA MÍNIMA: a temperatura mínima registada nas últimas 24 horas.

TEMPO DA ÚLTIMA VOLTA: o tempo cronometrado na última volta concluída.

TEMPO DA VOLTA: o tempo cronometrado na volta atual.

TEMPO DE CONTACTO COM O SOLO: tempo de contacto com o solo. A quantidade de tempo em cada passo despendido no solo durante a corrida, medido em milissegundos. O tempo de contacto com o solo não é calculado durante caminhadas.

TEMPO DECORRIDO: o tempo total registado. Por exemplo, se iniciar o cronómetro e correr durante 10 minutos, depois parar o cronómetro durante 5 minutos e, em seguida, voltar a reiniciá-lo e correr durante 20 minutos, o tempo decorrido é de 35 minutos.

TEMPO DE DESCANSO: o cronómetro para o descanso atual.

TEMPO DE DESLOCAÇÃO: uma contabilização constante do tempo decorrido em movimento desde a última reposição.

TEMPO DE PARAGEM: uma contabilização constante do tempo decorrido em paragens desde a última reposição.

TEMPO DO ÚLTIMO INTERVALO: o tempo cronometrado no último intervalo concluído.

TEMPO PREVISTO EM ROTA FINAL: o tempo restante estimado para chegar ao seu destino final. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

TIPO DA ÚLTIMA PISCINA: tipo de braçada utilizado durante a última extensão de piscina concluída.

TIPO DE BRAÇADA: o tipo de braçada atual.

TIPO DO ÚLTIMO INTERVALO: tipo de braçada utilizado durante o último intervalo concluído.

TOTAL DA VOLTA: o tempo cronometrado de todas as voltas concluídas.

ÚLTIMO INTERVALO: a distância percorrida no último intervalo concluído.

VELOCIDADE: o ritmo atual da viagem.

VELOCIDADE DA ÚLTIMA VOLTA: a velocidade média da última volta concluída.

VELOCIDADE DA VOLTA: a velocidade média da volta atual.

VELOCIDADE MÁXIMA: a velocidade máxima da atividade atual.

VELOCIDADE MÉDIA: a velocidade média da atividade atual.

VELOCIDADE ÚTIL: velocidade verdadeira. A velocidade à qual se aproxima de um destino ao longo da rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

VELOCIDADE VERTICAL: a taxa de subida ou de descida ao longo do tempo.

VELOCIDADE VERTICAL FINAL: a taxa de subida ou de descida para uma altitude predeterminada. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

VIRAGEM: a diferença angular (em graus) entre o rumo do seu destino e o seu percurso atual. L significa virar à esquerda. R significa virar à direita. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

VOLTAS: o número de voltas concluídas para a atividade atual.

WATTS/KG: a potência produzida total em watts por quilograma.

ZONA DE POTÊNCIA: o intervalo atual da potência produzida (1 a 7) com base nas definições de FTP ou personalizadas.

ZONA DE RITMO CARDÍACO: intervalo atual do seu ritmo cardíaco (1 a 5). As zonas predefinidas baseiam-se no seu perfil do utilizador e no seu ritmo cardíaco máximo (220 menos a sua idade).

Acordo de Licenciamento do Software

AO UTILIZAR O DISPOSITIVO, COMPROMETE-SE A CUMPRIR OS TERMOS E CONDIÇÕES DO ACORDO DE LICENCIAMENTO DE SOFTWARE EM BAIXO. LEIA ATENTAMENTE ESTE ACORDO.

A Garmin Ltd. e as suas subsidiárias (“Garmin”) concedem-lhe uma licença limitada para utilizar o software incorporado neste dispositivo (o “Software”) em formato de binário executável para o funcionamento normal do produto. O título, direitos de propriedade e direitos de propriedade intelectual do e para o Software permanecem propriedade da Garmin e/ou de outros fornecedores.

O adquirente reconhece que o Software é propriedade da Garmin e/ou de outros fornecedores e que está protegido por leis de direitos de autor dos Estados Unidos da América e tratados de direitos de autor internacionais. O adquirente reconhece ainda que a estrutura, a organização e o código do Software são segredos comerciais valiosos da Garmin e/ou de outros fornecedores e que o Software no formato de código fonte permanece um segredo comercial valioso da Garmin e/ou de outros fornecedores. O adquirente acorda não descompilar, desmontar, modificar, montar inversamente, utilizar engenharia reversa ou reduzir a um formato legível o Software ou parte do mesmo, nem criar quaisquer trabalhos derivados baseados no Software. O adquirente acorda não exportar ou reexportar o Software para qualquer país que viole as leis de controlo à exportação dos Estados Unidos da América ou as leis de controlo à exportação de qualquer outro país aplicável.

Índice Remissivo

A
a transferir, geocaches **4**
acessórios **19**
acordo de Licenciamento do Software **21**
alarmes **12**
  despertador **11**
  proximidade **13**
  relógio **11**
alarmes de proximidade **13**
alertas **12, 13**
  posição **13**
almanaque
  caça e pesca **11**
  nascer-do-sol e pôr-do-sol **11**
altímetro **4, 14**
  calibrar **14**
aplicações **14**
  smartphone **14**
aplicar zoom **1**
atividades **3, 5, 11**
  guardar **1, 5, 6**
  iniciar **1, 6, 7**
atleta experimentado **8**
Auto Lap **13**
Auto Pause **13**
aventuras **3**
Avistar e Seguir **4**

B
barómetro **4, 14**
BaseCamp **3, 18**
bateria **17**
  carregar **1**
  maximizar **19**
bloquear, teclas **1**
braçadas **6**
bússola **3, 4, 14**
  calibrar **14**

C
cadência **8**
  alertas **13**
  sensores **17**
cálculo da área **11**
calibrar
  altímetro **14**
  bússola **14**
calorias, alertas **13**
campos de dados **5**
carregar **1**
chaves **15**
chirp **5**
ciclismo **5**
Comando VIRB **11**
contraste **15**
controlo remoto VIRB **11**
coordenadas **3**
cronómetro **5, 6, 11**
  contagem decrescente **11**
cronómetro de contagem descendente **11**

D
dados
  guardar **7**
  páginas **1, 12**
  partilha **3**
  transferir **7**
dados do utilizador, eliminar **18**
definições **11, 13–15**
definições do sistema **15**
dinâmica de corrida **8, 9**
distância **13**
  alertas **13**

E
ecrã **15**
eliminar
  localizações **2**
  todos os dados do utilizador **18**
emparelhar
  sensores ANT+ **16**
  smartphone **14**
encontrar localizações
  pontos de passagem **2**
  próximas da sua posição **2**
especificações **17, 18**
esqui
  alpino **5**
  snowboard **5**
exercícios **6, 7**
  carregar **6**
extensões **6**

F
fase da lua **11**
ficheiros
  tipos **18**
  transferir **4**
fitness **10**
formato da posição **15**
fusos
  definições **11**
  horários **11**

G
Garmin Connect **6, 14**
  guardar dados **7**
Garmin Express **2**
  atualizar software **2**
  registar o dispositivo **2**
geocaches **3–5, 18**
  a transferir **4**
  navegar para **4**
GPS **13, 15, 18**
guardar atividades **5, 6**

H
historial **5–7**
  transferir para o computador **7**
homem-ao-mar (MOB) **4**
HomePort **18**
hora
  definições **15**
  fusos horários e formatos **11, 15**
horários, fusos **11**
horas de caça e pesca **11**
horas de nascer e pôr do sol **11**
horas de pesca **11**

I
ID da unidade **17**
idioma **15**
intervalos **6**

L
limpar o dispositivo **17, 18**
localizações, eliminar **2**

M
mapas **3**
  atualizar **2**
  definições **15**
  navegar **4**
  orientação **15**
  procurar **4**
menu **1**
menu principal, personalizar **15**
MOB **4**
multidesporto **6**

N
natação **6**
natação de longa distância **6**
navegação **3**
  Avistar e Seguir **4**
  bússola **3, 4**
  pontos de passagem **2**

O
oscilação vertical **8**

P
partilhar dados **3**
pedestrianismo **5**
perfil do utilizador **7**
perfis **5**
  utilizador **7**
personalizar o dispositivo **12, 15**
pilha
  substituir **18**
  vida útil **18**
planificador de viagens. *Consulte* rotas
podómetro **16, 17**
ponteiro do rumo **4**
pontos de passagem **1–3**
  editar **2**
  eliminar **2**
  guardar **2**
  projetar **2**
pontuação swolf **6**
posições **3**
  editar **2**
  guardar **2**
potência (força), alertas **13**

R
recuperação **10**
referência de norte **14**
registar o dispositivo **2**
registo do produto **2**
repor o dispositivo **15, 18**
resistência à água **17**
resolução de problemas **9, 15, 16, 18, 19**
retroiluminação **1, 15**
ritmo cardíaco
  alertas **13**
  monitor **9, 10, 16, 18**
  zonas **7, 8**
rotas **2, 3**
  criar **2**
  editar **2, 3**
  eliminar **3**
  visualizar no mapa **3**

S
sensores ANT+ **13, 16**
  emparelhar **16**
sensores de bicicleta **17**
smartphone
  aplicações **14**
  emparelhar **14**
snowboard **5**
software
  atualizar **2**
  licença **17**
  versão **17**
substituir a pilha **18**

T
tamanho da piscina **6**
teclas **1**
  bloquear **1**
Tecnologia Bluetooth **14**
tempe **16**
temperatura **16**
tempo, alertas **13**
tempo de contacto com o solo **8**
tempo de fim projetado **10**
tons **11**
TracBack **1, 4**
Training Effect **10**
trajetos **3, 5, 15**
  eliminar **3**
transferir, ficheiros **4, 18**
treino **14**
  páginas **5**
  planos **6**

U
UltraTrac **13**
unidades de medida **15**
USB
desligar **18**
transferir ficheiros **18**

V
velocidade **13**
Virtual Partner **10**
VO2 máximo **9, 10**

W
WAAS **15**

www.garmin.com/support

+43 (0) 820 220230

+ 32 2 672 52 54

0800 770 4960

1-866-429-9296

+385 1 5508 272
+385 1 5508 271

+420 221 985466
+420 221 985465

+ 45 4810 5050

+ 358 9 6937 9758

+ 331 55 69 33 99

+ 39 02 36 699699

(+52) 001-855-792-7671

0800 0233937

+47 815 69 555

00800 4412 454
+44 2380 662 915

(+35) 1214 447 460

+386 4 27 92 500

0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9999

+34 93 275 44 97

+ 46 7744 52020

+886 2 2642-9199 ext 2

0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242

+49 (0)180 6 427646
20 ct./Anruf. a. d.
deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 60 ct./Anruf

913-397-8200
1-800-800-1020

© 2014 Garmin Ltd. ou as suas subsidiárias